الموسوعة القبطية الشاملة (١)

(٣)

هل فى العالم فرح وسلام دائم ؟

دياكون
د/ ميخائيل مكسى اسكندر

مكتبة المحبة

هل في العالم فرح وسلام دائم؟!

(رسالة هامة لكل نفس متألمّة)

بقلم

دياكون د. ميخائيل مكسى إسكندر

اسم الكتاب: هل فى العالم فرح وسلام ؟!
(رسالة هاملة لكل نفس متألمة)
بقلم : د. ميخائيل مكسى إسكندر
الجمع التصويرى : كلاسيك للكمبيوتر ت : ٥٦٨٤٣٣٥



قداسة البابا المعظم الأنبا شنودة الثالث

هل فى العالم فرح وسلام دائم ؟!

مقدمة:

لاشك أن كثيرين الآن سيُجيبون على هذا التساؤل «بالنفى» القاطع، ويعلنون أن حياتهم كلها شقاء وتعاسة، وتعب جسدى ـــ وضغط نفسى ـ ومُعاناه شديدة من الحياه، بلا راحة ليل أو نهار، طوال عمرهم ـ فى الصبى والشباب والشيخوخة ـــ أضف إلى ذلك البطالة، والغلاء، وضيق اليد، وقلة السكن، وكثرة العيال، وتعب المواصلات، وأذى الأشرار. والأمراض الخ.

ولسان حالهم يُردِّد مع أبينا يعقوب، عندما سأله فرعون عن عمره، فقال له بأسى: «أيام سنّى غُربتى مائة وثلاثون سنة، قليلة ورديّة» (تك ٤٧ :٩).

وهو ما أكدة أيضاً أيوب الصدّيق المُجرّب بقوله: «الإنسان مولود المرأة قليل الأيام، وشبعان تعباً» (أى ١٤ : ١) : «والانسان مولود

للمشقة» (أى٥:٧) وكرر سليمان الحكيم نفس الحقيقة المُرَّة بقوله: «لأن أيامه أحزان، وعمله غم، أيضا بالليل لا يستريح قلبه (من التفكير فى متاعب الدنيا)....» (جا ٢ : ٢٣).

وهو بالطبع أمر واقعي، فى هذا الكوكب الشقى، الذى يعيش فيه الانسان، بعد طرد أبيه الأول، حيث كان ينعم براحة البال والصحة، وعاش فى هدوء وسلام كامل مع الله — ومع الوحوش — إلى أن خالف الوصية، وأطاع عدو الخير، فأصبح يعيش فى أرض «ملعونة» (تك ٣ : ١٧). وورث جرثومة الخطية، فأصبح ابن آدم، فى ضعف جسدى، وفقر مادى، وفى جهاد يومى عادى.

ويحيا المؤمنون القلائل، فى وسط عالم شرير «كحملان وسط ذئاب» (لو ١٠ : ٣) ويتعرضون للظُلم والكراهية، والاضطهاد الشديد ووتتابع عليهم المحن ـ والحروب العالمية والروحية — وثورات الطبيعة، ومتاعب الشياطين، وأعوانهم من البشر، ومن القريبين والبعيدين!! حتى أن القديس بولس قد عبَّر عن لسان حالهم بقوله: «ويحّى أنا الانسان الشقى، مَنْ ينقذّنى من جسد هذا الموت،

حينما أريد أن أفعل الحسنى أجد أن الشر حاضر عندى» (رو٧: ١٨). ثم تنتهى الحياة نهاية درامية، دامية وفُجائية، للنفس، أو لأعز الناس إلى قلوبنا!! فهل فيها فرح، كما تزعم؟!

وهناك جماعة أخرى من البشر، ترُّد على نفس السؤال «بالإيجاب» **المُتحفَّظ**، موضحين أن ثمة بعض الأوقات ينعم فيها المرء بفرح ما — أو بسلام مؤقت — وسُرعان ما يتبدد كالسَراب، وتعود الهموم من جديد. فالدنيا تفرُّحنا أياماً، وتبكينا شهوراً وسنينا!!

وثمة جماعة أخرى، من القديسين المجاهدين، ومن الشهداء والمعترفين، والآباء الرهبان والسُوّاح، والخدام المُكرَّسين، ومن المؤمنين العلمانيين، **ينعمون فعلاً بسلام دائم**: ذلك «السلام الذى يفوق كل عقل» (فى ٤ : ٧). ويمنحهم الروح القدس هذا السلام الداخلى، الممزوج بالفرح الروحى الدائم (غل٥: ٢٢) رغم وجودهم فى وسط ضيقات العالم. وهؤلاء الأبرار يشعرون على الدوام — بالفرح والسلام، وسط الآلام الشديدة، التى قد اعتبروها

«بركات» عظيمة ونافعة للنفس (فيلبى ١ : ٢٩)، فلم يحزنوا أبداً منها، بل شكروا الله عليها كثيراً، واثقين أن «آلام الزمان الحاضر لاتقاس بالمجد العتيد أن يُستعلَن». وأنه «بضيقات كثيرة ينبغى أن ندخل ملكوت السموات»، وإن تألمنا ـــ مع المسيح ـ نتمجدّ أيضا معه، كما ذكر القديس بولس، وقدّم لنا المثال من حياته الشخصية: «إلى هذه الساعة، نجوع ونعطش، ونُعرّى ونُلكم، وليس لنا إقامة دائمة (فى مكان واحد)، ونتعب عاملين بأيدينا (لأكل لقمة العيش). نُشتم فنُبارك، نُضطّهد فنحتمل، يُفترى علينا فنعظ. صرّنا كأقذار العالم، ووسَخ كل شئ» (١كو٤ :١١ ـــ ١٣).

«فى كل شئ (فى كل الظروف)، نُظهر أنفسنا ـ كخدّام الله ـــ فى صبرٍ كثير، فى شدائد، فى ضرورات، فى ضيقات، فى ضربات، فى سجون، فى اضطرابات (ثورات) فى أتعاب، فى أسهار، فى أصوام، فى طهارة، فى علم (دراسة روحية) فى أناة (صبر على الخطاة) فى محبة بلا رياء، بمجد وهوان، بصيت ردئ وصيت حسن. كمُضلّين ونحن صادقون، كمجهولين (لدى الناسِ) ونحن معروفون (لدى الله) كمائتين (من الرجم بالحجارة)

وها نحن نُحيا (للآن)، كمؤَدبين (مُعذَّبين) ونحن غير مقتولين، كحزانى (من الخارج) **ونحن دائما** فرحون (من الداخل) كأن لا شئ لنا، ونحن نملك كل شئ (فى السماء)...» (٢كو٦ :٤ـ١٠) وبعبارة أخرى، يريد القديس بولس أن يوضح أن المؤمن يتألَّم كثيراً، من الخارج، بينما يفرح دائماً ـ فى داخله ـ بالألم المُبارك، الذى من أجل الله، لا سواه.

وعلى هذا الأساس، يدعونا الوحى المقدس إلى ضرورة الفرح الدائم بالرب: «افرحوا بالرب كل حين، وأقول أيضا إفرحوا». وبعبارة أخرى، **فالفرح واجب على كل المؤمنين** (فيلبى ١:٣ ، ٤:٤) والمقصود به الفرح «الروحى» بالطبع (عز ٦ :١٦) وليس السرور الدنيوى المادى (١صم ١٨ : ٦)، الذى يلجأ اليه أهل العالم الأشرار.

وقد كانت هذه السطور ثمرة حلوة لتجربة مرض شديدة للغاية للكاتب، وهو يشكر الرب من كل قلبه، على ما نالته نفسه فيها من تعزيات الروح القدس، وليس مبالغاً إن قال للرب «هل من مزيد ؟!»

الفصل الأول

أنواع الفرح والسلام فى العالم

١ - يوضح الكتاب نوعين من «الفرح» هما: الفرح الروحى، والفرح العالمى (المادى)

والفـرح الذى من الله (الروحى) ليس هو الضـحك والمزاح والهزَل، كما يفهمه العالم، ولكنه شعور عميق، فى داخل قلب المؤمن، بالرضا القلبى، والسعادة الروحية الدافقة، وهو ما يُعبِّر عنه أحد الخُدّام فيقول: [«ليس الفرح أن نضحك (كما يفعل أهل العالم)، لكنه صفة من صفات النفس، يضعها فينا الروح القدس» (غل٥ :٢٢)، وحتى ولو حاربتنا الظروف (الصعبة). وقد يكون الفرح الروحى، فى ظروف غير مُواتية، ولكننا بالروح نفرح **«كل حين»** (فى ٤ :٤)]. ويقـول القـديس أبو مـقـار: «الرب يسكب الفرح (الحقيقى) فى القلب» (مز ٤ :٧).

وهذا الفرح الحقيقى (الروحى) يكون عادة ممزوجاً بالسلام

القلبى (الهدوء الداخلى) وهو بالطبع عطية الروح القدس، كما قال الرسول: «قبلتُّم الكلمة ـ فى ضيق شديد ـ بفرح الروح القدس» (١ تس ١ : ٦).

«فالروح القدس، هو الذى يُحوّل «الضيق» إلى فرح، اذ يُغيّر طبيعته، لينشئ فرحاً دائماً فى النفس، أو يُثبّت المؤمنين، فيتقبلوُن الضيق بفرح عظيم». ومثاله الرسل الإثنى عشر، الذين جلدهم اليهود ـ من أجل الإيمان ـ **فخرجوا «فرحين»** لأنهم حسبوا أهلاً ان يُهانوا من أجل المسيح» (أع ٥ : ٤١). وكذلك الشهداء الذين سعوا لتقديم أنفسهم للولاة الظالمين، لكى يعذّبوهم(نحو ٣٥ نوعاً من العذاب الصعب)، وأكررها مرة أخرى... **تقدمُّوا برضاهم** (دون أن يتم القبض عليهم) لأيدى الولاة الرومان القُساة، وكانوا يُسّرون جداً بالعذابات الطويلة والعنيفة. وكانوا يفرحون بها قلبياً، ويشكرون الله كثيراً عليها، لأنه (مع ملائكته) قد سندهم، وساعدهم فى تجاربهم، حتى نالوا أكاليلهم.

هذا وقد يقترن (الفرح الروحى) **بدموع التوبة**: «ذاكراً

دموعك، لكى أمتلئ فرحاً» (٢ تى ١ : ٤)، ولعلك تتذكر دموع داود النبى، التى بلّلت فراشه، كل ليلة، صارخاً إلى الله فى عُلاه: «إرحّمنى كعظيم رحمتك... إمنحّنى **بهجة خلاصك**» (مز ٥٠)، ودموع القديسة «مونيكا» من أجل إبنها «أغسطينوس». وفرحها بتوبته، بعد عشرين عاماً، فى الخطية!! (فمن يختلى ويُصّلى بدموع يفّرحّه الرب يسوع).

وقد أعلن الرب يسوع لتلاميذه ـ وتابعيه ـ صعوبة السير معه فى الطريق الضيقّ (الصليب) والآلام الشديدة التى سيتعّرضون لها فى حياتهم وخدمتهم، ولكنه وعدّهم برعاية خاصة، وأنه لن يتركهم «يتامى» (بعد صعوده للسماء) بل سيُرسل لهم «**الروح القدس المُعزّى**»، الذى يمكث معهم إلى الأبد (يو ١٥ : ٢٦).

وأكد الفادى على هذا المعنى ـ فى خُطبته الوداعية الطويلة ـ ليلة الصلب، بقوله: «الحق الحق أقول لكم: إنكنم ستبكوُن وتنوحون والعالم يفرح. أنتم ستحزنون، ولكن حزنكم (الروحى) يتحوّل إلى فرح... أنتم كذلك عندكم ـ الآن ـ حُزن (بسبب

إعلانه عن موته) ولكننى سأراكم (بعد القيامة) فتفرح قلوبكم، ولا ينزع أحد فرحكم منكم.. قد كلّمتكم بهذا (الوضوح أو **الصراحة) ليكون لكم فىّ سلام**. فى العالم سيكون لكم ضيق، ولكن ثقوا أنا قد غلبت العالم» (يو ١٦).

وقد تحقق وعده الصادق، فى يوم قيامته المجيدة: **«فقد فرح التلاميذ إذ رأوا الرب»** (يو ٢٠ : ٢٠). وبالمثل تفرح كل نفس تتوب عن شرها وعاداتها الرديئة، **وتتلاقى مع الرب**، فتتحدث معه، فى الصلاة، وتستمع لصوته الحنون، فى كتابه المقدس، ويعمل روحه القدوس فى النفس «فى سر الشكر». وإذا كانت الكنيسة تعتبر أيام **«الخماسين»** أيام فرح بقيامة المخلص، فإن البعض يفهم خطأ أنها أيام استرخاء روحى، لأنه لا يتم فيها الصوم أو المطانيات (السجدات). ومن ثم نوجه النظر إلى أهمية الارتباط بالرب، وبالاجتماعات الروحية، بعد زحمة أسبوع الآلام، بدلاً من الشكوى من الهموم، فنفرح دائماً.

ومن الجدير بالذكر، أن الرب المُحبّ لا يحرّمنا من الألم، ولكنه

يُعطينا معه الفرح والسلام القلبى، أى أنه يجعل هناك توازناً بين الألم، والسلام والفرح الداخلى، كما عبّر عنه الرسول بولس بأنه كلما كثُرت آلامنا كثُرت تعزياتنا أيضا (بنفس الدرجة). وكلما زادت المتاعب للمؤمن كلما، قويت معها المساندة الإلهية القوية، بنفس النسبة وأكثر كثيراً

ولهذا يعتبر المؤمن الآلام ـ التى من أجل الله ـ «بركات عُظمى»، تستحق أعظم فرح، فى القلب (يع ١ : ٢). وبفاعلية الروح القدس ــ فى النفس ــ يتحوّل السرور العادى، الى فرح قلبى، ثم إلى بهجة وتعزية عظيمة ودائمة، كما حدث للشهداء والقديسين المُعترفين بالإيمان، خلال العذابات، وفى السجون الصعبة. بينما يشعر الخاطئ بثقل التجربة جداً ومرارتها (مهما كانت محدودة للغاية)، فتجده ينفذ صبره سريعا ويفقد سلامه الداخلى، وتفلت أعصابه، ويزداد ضيقُه، وشكواه وتبرمه من الحياة، لأنه يُحس أنه يحمل متاعبه «وحده»، وأن الرب بعيد عنه، ولا ينظر إليه فى محنته، فيتكدّر بسببها، ويشكو كثيراً من ثقلها أو من

طولها، أو من شدّتها، وقد يصل به حال اليأس إلى الإنتحار، كما يتكرر باستمرار فى العالم المعاصر!!

ونظراً لأن الشرير لا يعرف الهدف من التجربة (التأديب والتوبة) لذا يتعقّد منها، ومن كل صعوبات الدُنيا، فتزداد متاعبه النفسية والجسدّية (الأمراض العُضوية الناجّة عنها)، بينما يتقّبلها المؤمن، بصبر وشكر كثير، وإيمانٍ كامل بمشيئة الله الصالحة. ويفرح بها، واثقاً أن الرب يريد له الخير دائماً، وأنه سيّرفعها عنه، فى الوقت المناسب، كما فعل مع أيوب الصدّيق.

وفى تفسيره للآية المباركة: «ها ملكوت الله داخلكم» (لو ١٧ :٢١) يقول القديس أبو مقار الكبير: «إن المقصود **«بالملكوت الداخلي»** هو فرح الروح القدس فى النفس البشرية، وهو ما يتذّوقه المُختارون، فى الفردوس (وينالون بعضاً من الفرح الروحى «كعربون» مُقدّم لهم، فى وسط أحزان العالم). والمقصودَ من هذه الآية أيضا: الفرح والتهليل بالروح. وهذه التعزية، هى التنعُّم بالله، عن طريق الشركة الحية الفعّالة، مع الروح القدس. فهو الذى يُعزّينا فى ضقاتنا، ويقوّينا لنتحملُ كل تجربة».

وبهذا المعنى، سمح الله للقديس مكاريوس الكبير أن يلتقى مع سيدة مؤمنة وحكيمة، أرسله الرب اليها فى الكنيسة بالإسكندرية. وكانت تتضرع إلى الله بدموع، شاكية حالها!!، فلما استعلم منها القديس عن سبب آلامها، أعلنت له أنها حزينة الآن، **لأن الرب يسوع لم يسمح لها بتجربة صعبة، منذ أسبوع كامل!!** (حقاً إن التجربة دليل على حرب الشيطان للمؤمن، بينما يتوقّف عدو الخير عن محاربة الأشرار، لأنه يضمن ذهابهم للنار). وقال مار إسحق: «التجارب أبواب للمواهب».

+ + +

واذا ما عقدّنا مُقارنة بين الفرح العالمى، والفرح الروحى:

نجد أن فرح أهل العالم (فرح الأشرار) ينبُع من الماديات (الفانيات) لذلك فهو بالتالى فرح **مزّيف، ومؤقت** (غير ثابت فى النفس). ويزول سريعا، بزوال المؤثر، **ويتذبذب دائما** (يطلع وينزل، حسب الظروف) فإذا ما حصل الإنسان على شئ مادى، أو

أدبى، يفرح به جداً، ولكنه سُرعان ما يغتَّم بحدوث أقل تجربة، فى نفس اليوم. ويقول المُرَنم «فى الضحك يكتئب القلب» (مز١٣ : ١٤) وقد تكون مصادر سعادتهم (من أموال وعيال، وقوة، ومجد عالمى.. الخ) سبب شقاءهم فى حياتهم، وبعد مماتهم أيضا، (والأمثلة كثيرة فى الدنيا!!).

أما الفرح الذى من ثمار الروح القدس ــ فى النفس ــ **فهو فرح** حقيقى ودائم وثابت فى القلب (ا تس ٥ : ١٦) لأن مصدره الله، وهو لا يتأثر بالظروف الصعبة (٢ كو ٦ : ١٠) أو بأية متاعب، كوعد الرب للمؤمنين: «أعطيكم فرحاً، ولا يستطيع أحد أن ينزع فرحكم منكم» (يو ١٦ : ٢٢).

ونظراً لأنه من عمل الروح فى القلب، فهو ــ اذن ــ **فرح داخلى، وليس خارجى** كأهل العالم الذين يفرحون ويضحكون ويلهون ــ من الخارج، ويشاهدون المسرحيات «الكوميدية»، ويستمعون «للنكات»، بينما **يبكى قلبهم فى صدرهم**، ويمتلئ بالهموم والأحزان، التى لا تستطيع أن تفرّحها كل

ملاهى الدُنيا ولا كل ما يضحك الأشرار من كلمات مُبتّذلة أو سُخرية.

أما الفرح الذى من الرب، فهو مملوء بالسلام، والهدوء وراحة البال، وهو ما كانت عليه الحال بالنسبة للشُهداء - والمعترفين - الذين كانوا يرنموّن فى السجون المظلمة، وأثناء التعذيبات المُروّعة. وكانوا أيضا يُرتلوّن من القلب، وهم واقفون أمام «الوحوش» الجائعة التى تفترسهم!! وكذلك فرحوا جداً - واستراحوا نفسياً - رغم قتل أبنائهم أمام عيونهم، وضياع كل أموالهم وأملاكهم ومراكزهم، وغيرها من ماديات الدنيا، التى يسيل وراءها لُعاب الأشرار، ويندمون - بل ويحزنون بشدة - لعدم وصولهم إليها. وإن نالوها بعد تعب وكد، تمتزج بالهموم والنكد.

وقد رأينا أصحاب الملايين - فى قصور فخمة - أشد حُزناً وغماً، من أصحاب الملاليم، والساكنين الأكواخ!! بل من المعروف، أن أكثر الدول ثراءً، فى العالم اليوم - مثل السويد واليابان والولايات المتحدة -- هى أكثرها فى عدد «المُنتحرين»، وفى عدد

المُترددِّين على العيادات النفسية، رغم توفر الماديات، والرفاهية الشديدة!!. (لفقدان سلام الله فى القلب).

ويقول مار إسحق: «إن الذى يبحث عن العزاء الخارجى (من أمور الدنيا) هو شاهد على نفسه إن قلبه خالى من العزاء الداخلى»، الذى هو المصدر الأساسى للسعادة الدائمة فى الدنيا، كما يقول الشاعر العربى:

ليست السعادةُ جمعُ مالٍ ... ولكن التَّقَى هو السعيد

وبعبارة أخرى، فالفرح الدائم للنفس، يكمُن فى طاعة الإنجيل (وهو البشارة المُفرحة) أى السير حسب وصايا الله (راحة الضمير) وسلوك طريق الفضيلة المُبهجة للنفس.

وقد أورد القديس بولس ثمانى عشرة كلمة «عن الفرح الروحى»، فى رسالته إلى مؤمنى كنيسة فيلبى (باليونان)، ووجَّه نظر شعبه فى أفسس (بآسيا الصُغرى) الى ضرورة «الفرح كل حين بالرب» (أف ٤:٤) وليس بأمور مادية وقتية (مز ٩:٢)

ويحق لهم ـ فى الواقع ـ أن يفرحوا بالمسيح الفادى، الذى خلصّهم من الهلاك الأبدى، وفتح لهم باب السعادة الخالدة، على مصراعيه، ليتمتعُّوا ـ أولاً ـ بالفردوس، ثم بالملكوت الأبدى، الذى لا يخطر جماله ـ وروعته ومُتعته الروحية ـ على بال إنسان، فى هذا الزمان.

+ + +

وأما بالنسبة للسلام: (Peace)

فهو ثلاثة أنواع: **سلام مع النفس، وسلام مع الله، وسلام مع الناس.** ويوضح الكتاب أن ثمة **«سلاما عاما»** (Shalom). ويشمل عوامل الهدوء والصُلح، بين الأفراد والجماعات، وفى الأُسرة، والكنيسة (عد ٦ : ٢٦، ١ صم ٧: ١٤، ١مل ٤ : ٢١، أف ٩ : ٣١). وسلام نابع من الترابط، فى نسيج المجتمع، ووحدة الأمة، بكل طوائفها ودياناتها وأجناسها = erené) unity) [أف ٤ : ٣، ١ تس ٥: ١٣]، وسلام **«روحى»** (نابع من قوة علاقة النفس بالله) كما كانت عليه الحال بين آدم والله

(فى الجنة). وحفظ وصاياه، والإيمان بقدرته الغير محدودة : «تحفظه سالماً سالماً، لأنه عليك متوكل» (أش ٢٦ : ٣). «سلامة جزيلة لُمحبّى شريعتك» (مز ١١٩: ١٦٥).

وهذا النوع الأخير من السلام القلبى (الروحى) قد ميّزه الرب عن سلام العالم المؤقت والمُزيّف، فقال له المجد: «سلاماً (خاصاً) أترك لكم. **سلامى أعطيكم**، ليس كما يعطى العالم أعطيكم أنا» (يو ١٤: ٢٧).

وهو قاصر على المؤمنين الممتلئين بالروح القدس: «نعمة لكم وسلام من الله أبينا والرب يسوع المسيح» (رو ١: ٧)ومن المؤكد أن السلام الإلهى ـ الموهوب مجاناً للمؤمن ـ قد جعله الرب مقروناً دائماً بالفرح الروحى (غل ٥: ٢٢). وبعبارة أخرى، فإن السلام الحقيقى، الذى ينبغى أن نبحث عنه ـ وعن مصدره ـ هو السلام الداخلى، وينبغى السعى إليه بكل قوة، لأنه سلام دائم **«مع فرح قلبى»** (أر ١٤: ١٣) وهو بالطبع عطية من الله لا سواه: «بر وسلام وفرح فى الروح القدس» (رو ١٤: ٢٧).

ومـا دام الرب ـ رئيس السـلام ـ يسكن فى قلب المؤمن «النقى» (الخالى من الخطايا والشهوات)، فإنه عن طريق كل وسائط النعمة والفضائل الجميلة يمتلئ القلب تعزية وفرحاً وابتهاجاً، كقول الرسول بولس: «ليملأكم إله الرجاء كل سرور وسلام ـ فى الإيمان ـ لتزدادوا فى الرجاء بقوة الروح القدس» (رو ١٥ : ١٢) «ورب السلام نفسه، يعطيكم السلام دائماً من كل وجه» (٢ تس ٢ : ١٦)

والسلام الروحى هو «مقياس» محاسبة النفس المؤمنة، وهو الذى يميزها فعلاً عن النفس التى تنتسب للمسيح «بالإسم» فقط، وتلك النفس تجدها متوترة وحائرة وخائفة وقلقة، فى وقت المحن والظروف الغير عادية، بينما ترتفع درجة السلام القلبى للمؤمن، الذى لا يتأثر بالظروف الصعبه، بل إنه يزداد فرحاً كلما إزدادت درجة حدة التجربة (أو فى وقت الأزمات والضيقات الطارئة)، لأنه يثق تماماً أنه فى يد الله، هو يراه بجواره ـ بعين الإيمان ـ يقود سفينة حياته فى بحر عاصف، إلى بر الأمان

بسلام. وقد قال أحد الخُدّام: «نحن لا نعرف المستقبل، ولكننا بيد من له المستقبل» ! (لذا فهو فى إطمئنان كامل).

وعلى ذلك، إذا ما اضطرب القلب، وفقد سلامه الداخلى، أو مال إلى التشاؤم أو اليأس، لاستمرار وشدة التجربة، فهذا دليل واضح على ضعف إيمان هذا الانسان، وابتعاد تلك النفس البائسة عن طريق الخلاص: **«إذ لاسلام - قال إلهى - للأشرار»** (أش ٤٨ : ٢٢) والشرير مهما كانت لديه متع الدنيا، فهو حزين : «فى ملء رغدّه يتضايق» (أى ٢٠ : ٢٠).

+ + +

٢ - نماذج من الكتاب عن إمتزاج الفرح الروحى بالسلام القلبى (الحقيقى) :

أ - فى العهد القديم: الدارس لتجربة «أيوب» الصدّيق يُدرك السلام الذى ملأ قلبه، فظل يشكر الله حتى رفعها الرب عنه. ويُسجّل الكتاب المقدس كيف عاش الفتى «داود»، يرعى غنم أبيه، قد أعطاه الله النُصرة على دب وأسد هاجماه!!، وقد

غلب جليات الجبار بمعونة الرب كما عاش بسلام، رغم كل مُحاربات شاول الملك، ومطارداته له لمدة ٣٩ سنة متواصلة، ومحاولاته اليائسة قتله بكافة طرق الخداع والقوة والحرب النفسية. ولكن رجل الله أعلن، فى مزاميره، إختباراته العملية عن محبة الله ورعايته له، وأكد مراراً أنه لا يخاف قلبه من الجيش الجّرار، وأنه فى إطمئنان تام، وسلام كامل (مز ٢٧ : ٣، مز ٢٣).

وظل هكذا إلى أن خلّصه الرب من عدوه الخارجى. ثم دخل فى حرب داخلية بسبب الخطية، التى تسرّبت فجأة إلى قلبه، وإلى أعضاء أسرته!! ولكنه الرب سنده فى ضعفه، وقبل توبته، وفرّح قلبه.

ويروى سفر الملوك الأول (١٧ : ١ ـ ٢٤) أنه عندما توقف سقوط المطر عن البلاد، أمر الرب الغربان أن تعول «إيليا» النبى. وكانت تحمل له الخبز واللحم يومياً. ثم طلب منه الرب أن يذهب إلى «أرملة» صرفة صيدا، التى كانت مؤمنة برعاية الله. وكان قلبها يفيض بالسلام الداخلى، فى تلك الضيقة الشديدة!!

فقد أطاعت رجل الله، وعملت له كعكة صغيرة بملء كف الدقيق، وبضع قطرات الزيت، التى بقيت عندها ـ فى وقت المجاعة ـ فبارك الرب البيت، ولم يفرغ منه الدقيق أو الزيت!

كما يسجل الوحى (٢ مل ٤ : ٨ ـ ٢٧) دعوة المرأة الشونمية ـ العظيمة الإيمان ـ لرجل الله **«أليشع»** النبى فى بيتها. وبصلواته المقبولة، رزقها الله بغلام جميل، قرَّ به عينها. ولما مات الصبى فجأة، لم تشقُ ثيابها أو تلطم خديّها، كالجاهلات الضعيفات الإيمان، بل تركته فى مخدعه، وأسرعت فى هدوء وصمت، إلى رجل الله. ولم تُخبر حتى زوجها، بموت إبنها الوحيد!! وفى سلام كامل، شدّت الرحال إلى جبل الكرمل. فلما رآها رجل الله من بعيد، أرسل خادمه جيحزى للقائها.

وطلب منه أليشع أن يسألها قائلاً: «أسلام لكِ؟ أسلام لزوجكِ؟ أسلام للولد؟». فقالت: **«سلام»**!! ونعرف من القصة أن رجل الله ذهب معها وصلى إلى الله، فأقام إبنها من الموت، ودفعه إلى أمه، فحملته بفرح، وهدوء وسلام!!

وكذلك يسجل نفس السفر، السلام الحقيقى الذى كان يتمتع به «أليشع» النبى العظيم، لاسيما عندما توجه جيش الأراميين، لقتله شخصياً!! وعندما رأى غُلامه جيش الأعداء الكبير، قد اقترب جداً من المدينة، التى كان يُقيم بها، وأحاطها من كل إتجاه، هرع إلى سيدّه رعباً وهلعاً، وصرخ من الخوف قائلاً: «ماذا نفعل؟!» .

فأجاب رجل الله بهدوئه المعهود ـ وسلامه القلبى الحقيقى ـ قائلاً: «لا تخف، لأن الذين معنا (الملائكة) أكثر من الذين علينا»! ثم صلى أليشع ـ إلى الله ـ وقال: «يارب إفتح عينيه فيُبصر» فرأى جيحزى القوات السمائية الكثيرة جداً ـ بمركباتها النارية الضخمة ـ تحيط به مع سيده. وبالإيجاز، فقد ضرب الرب الأعداء بالعمى، وفشلوا فى حملتهم الظالمة ضد خادم الله، وعادوا من حيث أتوا مذعورين، ولم يعودوا إليه مرة أخرى (٢مل ٦ : ٨ ـ ٢٢).

ولا ننسى ما حدث للفتية الثلاثة فى أتون النار، ودانيال النبى

فى جب الأسود، كدليل عملى على امتزاج الفرح بالسلام فى الضيق.

ب ـ وفى العهد الجديد:

نقرأ أنه فى يوم الخمسين، فاض الروح القدس ـ بمواهبه وثماره ـ على الرسل، ومن معهم من المؤمنين، فى عُلِّيَّة صهيون، ومنها «الفرح والسلام» (غل ٥: ٢٢). وكان أول اختبار لهم، عندما أمسكهم قادة اليهود، وهددوهم ثم جلدوهم بشدة، ولكنهم فرحوا بهذا الألم المبارك، من أجل المسيح، واستمَّر التلاميذ فى خدمتهم، حتى نالوا أكاليلهم، وتمتعوا بالفرح الأبدى، الموعود به.

كما يوضح سفر أعمال الرسل، أن القديس «بطرس» الرسول قد نام ونعس، فى هدوء وسلام عجيب رغم أنه كان مُقيَّداً بالسلاسل، داخل السجن، مع الحراسة المُشدَّدة، وصدور القرار بإعدامه، فى صباح الغد. وكذلك نقرأ ـ فى سيرة القديس **بولس** الرسول ـ عما ناله من متاعب ومضايقات وسجون وعذابات شديدة، وضربات كثيرة، فى عدة أماكن، وكيف أنه لم يرتعب، أو

يخاف من الولاة القساة، أو الملوك الطغاة، بل هم أنفسهم الذين إرتعبوا من كلماته عن جهنم. وقد تحدّث القديس بولس - فى رسائله - عن عمل الروح القدس فى المؤمنين، وهو خير مُعين لكل الباحثين عن الفرح، والسلام الحقيقى، كما لمسه فى حياته، وكما أحسّه كل القديسين والشهداء، (راجع: عب ١١ - ١٢).

وقد سجّل سفر أعمال الرسل أن القديسين بولس وسيلا، كانا معاً يسبّحان الله - بفرح عظيم - فى السجن (بمدينة فيلبى)، حتى أن المساجين تأثروا بهم ولم يهربوا، عندما تزلزلت أساسات السجن وسقطت. كما نقرأ، أنه عندما أثير الاضطهاد الشديد، على القديسين بولس وبرنابا (وتلاميذهما): «أنهم امتلأوا من الفرح، ومن الروح القدس» (أع ١٣ : ٥٢).

ومن ثم يكون الروح القدس **هو المصدر الوحيد للفرح والسرور، والعزاء الدائم لكل مؤمن**، فى كل ظرف، وفى كل مكان، حسب وعد الله للمؤمن. وقد روى لنا الأباء الأساقفة والكهنة الذين تم حبسهم سنة ١٩٨١ كيف أنهم كانوا

فرحين جداً وسعداء لأنهم قضوا أيامهم فى صلوات وتسابيح وترانيم أدهشت المسئولين عن السجن وزادت سعادتهم عندما أقاموا قداساً مفرحاً فى السجن، قبل الإفراج عنهم مباشرة.

+ + +

الفصل الثاني

الفرح والسلام على ضوء الكتاب المقدس

أولاً: ما هى أسباب فقدان البعض للفرح والسلام فى العالم؟!

١ ـ يوضح الكتاب صراحة أن السبب الرئيسى هو «**الخطية**»، ونتائجها الرديّة. فهى تجلب الحزن والهموم، والشقاء الأرضى والأبدى، وتجلب المرض (العضوى والنفسى والعقلى). وقد أظهر فيروس «الإيدز» الخطير ما تجلبه خطية الزنا (والفسق والفجور والفحشاء!!).

والخطية أيضاً تُكبّل النفس الشريرة بالعادات الضارة، مع فُقدان نعمة الصحة، وضياع السُمعة (العار) وخسارة المال والعيال، ثم الهلاك الأبدى المحتوم، إن لم تسعّفها توبة فورية، وكراهية حقيقة، لداء الخطية، وأماكنها وظروفها (راجع بالتفصيل نتائجها الخطيرة، فى سفر التثنية: ٢٨).

ويقـول الوحي مُـحذراً ومنذراً: «أمـا أنتم الذين تركـوا الرب (بفعل الشر) ونسوا جبل قدسي (بيت الله): **تكلمَّت** (لكم فى العظات وفى التجارب الصعبة) فلم تسمعوا، بل عملتُّم الشر فى عينى (أمامى، بلا خجل)، واخترتُّم ما لم أُسَّر بهَّ (من الشرور). لذلك، هوذا عبيدى (المطيعون لله) يأكلون، وأنتم تجوعون. هوذا عبيدى يشـربون، وأنتم تعطشون. هوذا عبيدى يفـرحون (بالرب) وأنتم تخزنون (بالخطية). هوذا عبيدى يترّنمون من طيبة (نقاوة) القلـب، وأنتم تصـرخـون من كـآبة القلب، ومن إنكسـار الروح تولولون» (أش ٦٥: ١١ ـ ١٦)!! [أليّس الإنسـان مـسئـولاً عن فساد البيئة ونتائجه؟]

٢ ـ تفشّى روح الطمع والجشع، والطمـوح المادى الشديد، والعنصرية والإلحاد (الكفر)، وما يترتب عليها من حروب دائمة،على المستويين المحلى والدولى، وتقود هذه الخطايا الى المشاكل الاجتماعية والإقتصادية والسياسية، التى يعانى منها عالم اليوم بشدة (الجريمة والارهاب)

(٣) طاعــة الشـيطان وأعـوانه (أصـدقـاء السـوء) وقبـول مشوراتـهم الضالة ونصائحهم الفاسدة، وتقليدهم لهم فى شرورهم، وعاداتهم الرديئة، وسلوكهم الغير سليم، فتشقى كل نفس تسير معهم (كالإبن الضال) !! ولا يخفى على أحد أضرار الإدمان للإنسان.

(٤) الجهل الروحى للآباء والأمهات (والأبناء بالطبع) لعدم الارتباط بالكنيسة، وبتعاليمها العظيمة، وعدم التعوّد على حضور الاجتماعات الروحية ـ منذ الصغر ـ وعدم الاعتراف بالخطايا السابقة، وعدم طلب الإرشاد الروحى السليم، وعدم فاعلية الخدام، أو تهاونهم فى افتقاد البعيدين، فتكون مصادر معلوماتهم من أهل العالم، ولاسيما المفهوم المادى للسعادة ، وارتباطها بالماديات واللذات !!

ويتزايد النسل بلا هدف ولا علم ولا عمل وتكثر متاعب الأمهات والآباء والأبناء، وتتراكم الديون مع الهموم باستمرار مع الأيام، فى تلك الأسر الكبيرة الحجم، الخارجة عن قانون التنظيم

السليم، وعدم مراعاة الإمكانيات المتاحة، وأهمية الكيف عن الكم، كما سجّله الوحى فى سفر يشوع بن سيراخ.

(٥) وسائل الإعلام المسموعة والمقروءة والمرئية، التى تبث سمومها باستمرار - ليل نهار - لا سيما فى قلوب الأطفال والشباب الجاهل - من الجنسين - والتى تقدم لهم مفاهيم منحرفة عن الحب، وعن الجنس، وعن السعادة . . . الخ.

(٦) نظرة البعض الى الفرح (السرور) على أنه ينتج فقط من اللذات والشهوات، وتحقيق الرغبات الحسيّة (من مبادئ الفلسفة الأبيقورية القديمة أن السعادة فى اللذة)، فيهتّمون بالطعام والشراب (المسكرات) والمكيفات والمخدرات والأدوية، وغيرها من السموم الضارة، (الأدمان لأجل نسيان الهموم).

أو يبحثون عن لذتهم فى ممارسة الجنس (الزنا الحرام) أو فى **متعة جمع الأموال الطائلة،** ولو بطرق غير شريفة (كالسرقة والإختلاس والرشوة والتزوير والغش التجارى وخلو الرِجل ... الخ)

ولكنها في النهاية ليست مصادر للفرح الداخلي، بل تزيد الشرير هماً وغماً وألماً !!

وقد يلجأ بعض الجهلاء روحياً الى **وسائل التسلية الغير بريئة** (دور اللهو والعبث، ومشاهدة أفلام الجنس .. الخ)!! «وهم لا يجنون من الشوك عنباً أو من الحسك تيناً» والجزاء دائما من جنس العمل، وهو أمر منطقي بلا جدال.

(٧) كبرياء النفس التي لا تطلب المشورة من أهل العلم والدين، وأهل الخبرة، بل تسير على هواها، في تنفيذ أفكارها، فلا ينصلح حالها، وتنحدر بسرعة نحو التعاسة والندم على ما فات، وتلجأ الى الإنطواء على همومها، التي ترفض الإقرار بها !!

(٨) الهرب من مصادر السعادة الدائمة للنفس : والمتمثلة في التواجد في بيت الله بصفة منتظمة (مع المؤمنين المباركين) بل في عناد، تبتعد عن أسرار الكنيسة، وعن وسائط النعمة المعزية للنفس، ولاسيما في الظروف القاسية، وفي الأحزان (موت الأحباء)، وهل يمكن أن تجد نفس عزاءً ـ في مكان آخر

ـ بعيداً عن مصدر العزاء الحقيقى؟! (ولماذا لا تلجأ للصلاة، طلباً للعزّاء من السماء؟!)

وهل تجد تلك النفوس «المعونة» بعيداً عن الله (مُعين كل من ليس له مُعين، ورجاء لكل من ليس له رجاء) ؟! ولماذا ترفض ـ فى صلف ـ صوت الرب الحنون، الداعى الكل والقائل : «تعالوا إلىّ يا جميع المُتعَبين وثقيلى الأحمال، وأنا أريحكم» ؟! (مت ١١: ٢٨).

(٩) عدم فهم طبيعة الحياة الدُنيا ، وكذلك عدم فهم طبيعة البشر، وبالتالى تتعقد النفس، من الظروف القاسية، التى هى من طبيعة الدنيا ـ فى كل زمان ومكان ـ والتمسُّك بالهموم فى القلب، وعدم محاولة تركها أو نسيانها، مما يزيد من مرارة النفس، وتعلوها الكآبة، وتظل ترزح تحت وطأة الأفكار ـ ليل نهار ـ حتى تستعبدها، وتسيطر عليها، وتقودها حتماً للألم النفسى، والبدنى أيضا (وهو حال كثيرين اليوم !!).

(١٠) عدم توفر الحكمة البشرية ، وتكرار نفس

الأخطاء، ونفس الحروب، مع نفس الشخصيات ـ عشرات المرات ـ وهى لا تُريد أن تستفيد من دروس الماضى المؤلمة أو من خبرات الآخرين، ونتائجها الظاهرة والضارة!!

وهكذا يُلدغ المرء من الجُحْر الواحد، مرات كثيرة، ثم يندب حظه العاثر، الذى تسببَّ فيه «هو بنفسه»، لانه لا ينتفع أبداً من أخطاء النفس بالأمس، ولا يتعظ من أخطاء، وحماقات الغير، أو بما يسمعه أو يشاهده ومع من يتعامل معهم، فتزداد معاناته، وتقضى على سعادته: «وإن من أصعب الآلام، تلك التى تأتى من أنفسنا»، وقد صدَق القديس يوحنا ذهبى الفم، حينما قال: «لا يستطيع أحد أن يضُرك سوى نفسك» !!

(١١) **تفشى روح الأنانية** وتفضيل النفس على الغير، بينما المحبة المسيحية الحقيقية، المبنيّة على التضحية، وتفضيل الغير على النفس، هى من أسباب السعادة فعلاً. فسعادة المؤمن هى فى إسعاد الآخرين، وشقاء النفس فى اغتصاب حقوق الغير، وخاصة الأيتام والأرامل، وصغار العاملين، والمحتاجين، من الأقرباء والغُرباء، فلا يهنأ لهم بال بالمال الحرام، ويقضى عليهم وعلى ذريتهم.

ثانياً : مَنْ هم السُعَداء فى نظر السماء ؟!

إفتتح الرب يسوع عظته الخالدة «على الجبل» (مت ٥ ـ ٧) بتطويب المساكين بالروح، وتطويب الحزانى، والمطرودين من أجل البرّ. : وهم حقاً «مغبوطين» (سعداء)، حتى ولو رثا العالم لحالتهم البائسة، أو احتقرهم وأذلهم! وكذلك يطّوب الرب صانعى السلام والودعاء، ويعدهم بأعظم الجزاء فى السماء! وفيما يلى بعض التأملات عن هذه الآيات :ـ

(١) سعادة المساكين بالروح: وهم الذين لا يملكون من متاع الدنيا إلا الحطام، بل يكادون لا يملكون قوت يومهم (مثل ليعازر المسكين) وليس لهم من يرثى لحالهم، أو من يشفق عليهم، إلا الله وحده.

وهم راضون عن حالتهم المتواضعة، ويشكرون الله على وضعهم المادى المتّدنى، وهم أيضا يسلمُون أمورهم لله، ويحسُون نعمته ورعايته، ولذلك فهم دائماً مبتهجون وبشوشون، وبعيدون عن مشكلات الحياة الحديثة المعقدة، ويستحقون تطويب الرب.

(٢) ويطوّب الرب الحزانى (على خطاياهم) : ذلك الحزن المُصاحب للتوبة والندم على الشر، والشعور بالذنب، وليس ذلك الحزن المُتبرّم من الحياة، أو لأولئك الشاكين المتجهمين، العابثين فى وجوههم، والمولولين على حظهم التعس او الشقى، والناقمين على الحياة، والمجتمع والناس، أو أولئك الحزانى على ضياع شئ مادى ما، يمكن تعويضه، مهما كانت قيمته.

وكذلك نفهم من كلمات السيد المسيح، أنه يُطوّب أيضا الحزانى على إخوة المسيح الفقراء، بسبب نقص الماديات أو ظروف الحياة الصعبة (بإخوتنا فى الصعيد وسط الإرهاب). ويقول إبراهام لنكولن: «إنى أعجب لإنسان لا يحس وقع السياط، التى يجلد بها ظهر أخيه الإنسان» وقد بكى يسوع على أورشليم، «لأنها لم تعرف زمان إفتقادها» (لو ١٩ :١٤)

ويذكر المفسّر متى هنرى أن ثمة: «حزن خاطئ» عدو لكل سعادة، وهو حزن اليأس (أو الفشل)، ولكن هناك «حزن مقدس»، يؤهل للسعادة (القلبية)، وهو موت القلب عن الإهتمامات العالمية

(الشهوات)، والحزن على شر أفعالنا، «وهو حزن بحسب مشيئة الله» (٢كو ٧: ١٠).

ومثله حزن العطف على بلايا وشدائد الناس : «البكاء مع الباكين». وطوبى لهؤلاء الحزانى لأنهم يتعزون من السماء، لانهم يشبهون يسوع المصلوب : «رجل الأحزان، ومُختبر الحَزن» (أش ٥٣). ولأنهم لا يحزنون حزناً عالمياً: «كالباقين الذين لارجاء لهم» (١تس ٤: ١٣)، ولأنه له المجد: «جاء يشفى المنكسرى القلوب» (لو ٤: ١٨) «وطوبى لمن يحزن على آثامه، حتى يمضى الى الرب» (كما قال أنبا أنطونيوس). فاحزن واندم يا أخى «الآن» (قبل فوات الأوان) على خطاياك التى تؤلمك كالأشواك (وخزات الضمير) وتحرمك من متعة الحياة الأبدية: «فرح السماء الدائم»، مع الرب وملائكته وقديسيه.

وقدّم توبة جدية، وكراهية للخطية، وعزم أكيد على عدم الرجوع اليها أو لأصحابها أو أماكنها، مهما كانت لذأتها، وثق أن تعزيات الروح القدس، سوف تلُذذ نفسك أكثر منها بكثير جداً.

وقد قال الرسول بولس للتائبين، فى كنيسة كورنثوس: «الآن أنا أفرح، لا لأنكم حزنتم، بل لأنكم حزنتم للتوبة» (٢كو ٧ :٩).

وبعد انتصارك على عدو الخير، ستجد الملائكة تخدمك، وستفرح بك السماء كلها (مت ١٥ :١٠) وحتماً ستفرح فرحاً عجيباً، كوعد الرب للمؤمنين: «وأنا أطلب من الآب، فيعطيكم معزياً (الروح القدس) يمكث معكم الى الأبد» (يو ١٤ :١٦) وهو الموقف الذى نراه فى حياة القديسين الذين كانوا يبكون على خطاياهم (داخل مخادعهم) ومهما كانت ضئيلة وعندما يلتقون بالزوار، يجدون السعادة ظاهرة على وجوههم، والابتسامة بادية على شفاههم، «وهم يزرعون بالدموع، فيحصدون بالإبتهاج» (مز ١٢ :٥).

ويقول القديس أنطونيوس: «لنحفظ أنفسنا من فرح العالم «والضحك» (وهو يختلف بالطبع عن «الإبتسام» الجميل)، إن أردنا أن نكون من تلاميذ المسيح، لأنه قال: «إن العالم يفرح وأنتم تبكون» (يو ١٦ :٢٠)، كما قال أيضا: «ويل للضاحكين، وطوبى

للباكين»، ولم يُكتَب عنه قط أنه ضحك ، بل كُتِبَ عنه أنه حزن، ودمعت عيناه».

وقد أعطى الرب عزاًء خاصاً، لزوجة أحد الرُعاة، فأعطت «دروس مدارس الأحد» للأطفال في الكنيسة، فى نفس يوم رحيل شريكها الى السماء !!

وهو نفس العزاء الروحى الكبير، الذى غمر قلب شريكة حياة أبينا الراحل (القديس) القمص «بيشوى كامل» فارتدت الملابس البيضاء (ثياب العُرس) يوم نياحته السعيدة.

وكان فى خدمته يفرح بالألم الشديد، ويدعو المرض الخبيث، الذى أصابه: «مرض الملكوت»، لأنه يجعل النفس مستعدة للإنطلاق الى السماء ــ فى أية لحظة ــ تحملها ملائكة النور بفرح وتهليل بقيادة الملاك «سوريال» ، الى حضن المسيح، فتستريح الى الأبد، وتفرح معه.

وفى تفسيره لكلمة «يتعزون»، قال قداسة البابا شنودة الثالث: «إن العزاء الحقيقى ينبع من عمل الروح القدس، داخل القلب» (راحة البال).

ويضيف قداسته بقوله: «إن العزاء البشرى (المادى) فيه أخطار للنفس، فقد زرت أحد المرضى بالسرطان. وأراد أهله تعزيته، فوضعوا له تليفزيون ومجلات عالمية (وليس كتب روحية)، فتعجبت لأنه يحتاج الى من يُدخل روح الله، ويثبته في قلبه. فعزاء العالم مُتعِب ، ولا يتفق مع خلاص النفس، والعَزاء الأصلى ينبع من الداخل، وليس من الخارج» (ماديات العالم).

ويضيف قداسته بقوله: «كل واحد منا تمرّ عليه أوقات ضعف، ويحتاج الى عزاء ـ ولو من خارج ـ فقد نتعزّى بترتيلة جميلة، أو بلحن كنسى، أو بعظة، أو بكلمة روحية (من كتاب، أو من شريط تسجيل).

وينصّحنا قداسته بقوله: «إبعدوا عن العزاء العالمى، وهوه يأتيكم من الروح القدس. وإذا لم تجدوا عزاءً كاملاً هنا، ستجدونه فى السماء. فقد تعزى ليعازر المسكين، عندما حملته الملائكة» (لو ١٦ :٢٢).

وسجّل القديس يوحنا الإنجيلى ـ فى رؤياه ـ عن الملكوت

السعيد العتيد قوله: «وسمعتُ صوتاً عظيماً من السماء قائلاً: هوذا مسكن الله مع الناس وهو سيسكن معهم، وهم يكونون له شعباً، والله نفسه يكون معهم إلهاً لهم. وسيمسح الله كل دمعة من عيونهم.... ولا يكون (هناك) حزن ولا صراخ، ولا وجع فيما بعد، لأن الأمور الأولى (أحزان الدنيا) قد مضت» (رؤ ٢١ :٣ ـ ٣٤ – ٤).

(٣) وطوّب الرب الودعـــاء : ويطالب كل المؤمنين بالسلوك مثله، فى اتضاعه العجيب، ويوضح ثمر السلوك المتضع بقوله: «تعلموا منى لأنى وديع ومتواضع القلب، **فتجدوا راحة لنفوسكم**» (مت ١١ :٢١). كما يطّوب الرب صانعى السلام «لأنهم أبناء الله يُدعَون» (مت٥ :٩) ومن المؤكد ان الوديع الحقيقى يعيش دائماً فى فرح وابتسام، وهدوء وسلام، مع نفسه، ومع الله ، ومع الناس كلهم. وهو يحمل ـ فى قلبه ـ محبة ورحمة وصفح، وإنكار للذات.

ويحمل من الصفات ما يجعله فى فرح، وسعادة دائمة، كما

يقول قداسة البابا شنودة/٣: «فهو لا يخاصم ولا يصيح، ولا يرفع صوته، ويسعى للصلح والسلام، ويُقدِّر ظروف الناس، ولا يثور لأتفه سبب، ويسند كل ضعيف، ويساعد كل محتاج، ولا يجرح ولا يفضح، ولا يذم أو يدين أحداً».

«ويكُوّن علاقة طيبة مع كل إنسان، ولا يُعادى ولا يكره ولا يحقد، ولا يحسد. وهو إنسان سهل التفاهم معه، ولا يُتعب غيره. ولا يُناكف أو يحاور كثيراً، بل هو لطيف وبشوش، ولا يلح فى أخذ الموافقة بالقوة، ولا يُصرّ على رأيه ويتقّبل النقد بصدر رحب، مهما كانت قسوته، ويعتبره مرسل اليه من الله ويستفيد به فى حياته (كما فعل القديسون انطونيوس وابو مقار ومار إفرام السريانى)»، وهو يبحث عن راحة غيره، ويتنازل عن مركزه لغيره، بدون حزن، وهو أيضاً يربح الكل بسهولة، ويربح الكل بكلماته الحنونة ويتراضى مع الكل بسرعة. وإذا وضعوه فى مركز إدارى كبير يكون كواحد من الذين يشتغلون تحت إدارته. ولا يتعالى عليهم، بل يشرح لهم، ويعلمّهم ـ فى هدوء ـ كأبناء. ولا يعاقب

بقدر ما يوجه ويرشد الى موضع الخطأ وعلاجه، ولا يتقمّص شخصية غيره، وينسى خطأ الغير، ولا يُؤّول كلامهم. وإذا دعاه أحد الناس الى مكان شرير، يعتذر بلطف، ولهذا كله يشعر المرء بسرور لوجوده معه».

وحياة الاتضاع، هى حياة فرح قلبى، لأن الودعاء يستسلمون دائماً لإرادة الله الصالحة واثقين: «إن كل الأشياء (متاعب الدنيا) تعمل معاً للخير. للذين يحبُّون الله» (رو ٨ :٢٨) ويكونون قانعين بوضعهم، **الذى اختاره الله لهم**، مهما كان أقل ممن هم فى مستواهم العلمى، أو الغنى، أو فى الخبرة الأقل، أو الأدنى دخلاً، ويشكرون الله كل حين.

وتراهم يحتملون الإهانات دون أن يثوروا، بل يصمتون، ويلقون باللوم على ذواتهم، عندما يثور الآخرون فى وجوههم، أو يظلمونهم، ويقدمون للغاضبين كلمات لينة وهادئة، تشهد ليسوع (مت ١١ :٢٩) فى وسط العالم الشرير، وبذلك ينعمون بأعظم قسط من السعادة القلبية، والسلام الداخلى، كقول المرنم:

«الودعـاء يرثون الأرض، ويتلذذون من كـثـرة السـلام» (مـز ٣٧: ١١).

ويرى القـديس أغسطينوس: «أن الودعاء يرثون أرض الأحياء (الملكوت السعـيـد)، وأرض الموتى أيضـا (يملكون على قلوب البشر). ولهذا ينصحنا مار إسحق بقوله: «اقتنِ لساناً عذباً فيكون الكل صديقك. اقتنِ لساناً متضعاً، فلا يلم بك هواناً أبداً».

على نقـيض الكبـرياء، التى تتـعب النفس والناس، وتخلق الهـموم والمشاكل: «تأتى الكبـرياء فيأتى الهوان» (أم ١١: ٢)، وتسببُ الأحزان لكل إنسان، فى كل مكان.

ويقول متى هنرى: «إن الوداعة مهما احتُقرت، وأسئ اليها من الآخرين، تؤدى بنا الى تحسين صحتنا (راحة أعصابنا وهدوئنا النفسى) وسُمعتنا، وثروتنا، وتعزيتنا فى أرض غُربتنا».

(٤) تطويب الجيـاع والعطاش الى البـرّ: لاشك أن هموم البحث عن الطعام الجسدى (المادى)، تحزن قلب الانسان المنشغل به دائماً، (يربى جسده للدود). وأما السُعداء حقاً، فهم

الجياع والعطاش «الى الله» (مز ٦٣:١)، والى غذاء الروح (وسائط النعمة): بالترنيم والتسبيح والصلاة والصدقة والخدمة والاعتراف، والتناول من السر الأقدس ... الخ.

والإنسان المنشغل بتغذية الروح، وارتوائها من ينابيع النعمة، ينسى اهتمامات الجسد، وما يترتب عليها من أحزان وهموم: «فالنفس الشبعانة تدوس العسل» •أم ٢٧:٧) (خذ مثلاً يوم الجمعة الكبيرة وألحانها الجميلة وينسى الإنسان الطعام طوال اليوم).

ويرى الواعظ بللى جراهام، أن المسرّات العالمية تعوق اشتهاء المرء لبّر الله، وسعادته به، مثل «ديماس» الخادم ـ رفيق بولس الرسول ـ الذى أحبّ مسّرات العالم، فترك من أجلها خدمة الرب، وضاع فى زحام المدينة، وكما يحدث لخُدّام كثيرين، من الجنسين اليوم!! وهم يتأسفون على سعادتهم المفقودة. وكم من نفوس كثيرة تجلس ـ أمام التليفزيون والفيديو ـ ساعات طويلة جداً، ولا يمكثون فى الكنيسة واجتماعاتها إلا دقائق معدودة.

ويقول أحد الخُدّام: «إذا مازين الشيطان للإنسان محبة الطعام والشراب، فهو يقضى على كل رغبة فى المن النازل من السماء».

ويرى آخر، أن النفس التى تلجأ فى طلب سعادتها، الى الماديات تجعل الروح القدس لا يعمل فيها (ينطفئ) لأنها تبحث عن العزاء بعيداً عنه، فتشعر بالحُزن وسط مُتع الدنيا الكثيرة، وهو أحد أسباب تعاسة كثير من المسيحيين الآن !!

وقد حدثنا سليمان الحكيم ـ بالتفصيل ـ عن تجربته الشخصية، فى السعى نحو التمتُّع بلذات الدنيا، من طعام وشراب وغناء وأملاك ... الخ، فلم تشبع نفسه منها، وتأكد ـ فى النهاية ـ أنها مُتعبة، وباطلة، وفانية مثل قبض الريح (راجع سفر الجامعة ١، ٢)

ومن أسباب شقاء البعض الآن إهمالهم لحياتهم الروحية، وعدم إنشغالهم بالتأمُّل فى الكتاب المقدس، وقراءة سير القديسين وكتاباتهم ، وعدم تكريس وقت للصلاة والترنيم، والاجتماعات الروحية والهرب من التناول من السر الأقدس، فتهلك جوعاً (لو

١٥: ١٧) رغم وفرة الطعام الروحى !!

حقاً أنه عند الرب «الشبع» الكافى لأرواحنا «مجاناً»، وهو يرتب قدامنا مائدة الشركة الروحية (الإفخارستيا) باستمرار (مز ٥:٢٣)، ويوجه أنظارنا - دائماً - الى ضرر الإهتمام الزائد بالطعام البائد، وضرورة طلب الطعام الباقى، الذى للحياة الأبدية السعيدة، التى يتذوق حلاوتها معه، فى الدنيا والآخرة، لاسيما وأنه «ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان، بل بكل كلمة تخرج من فم الله» (مت ٤: ٤).

+ + +

الفصل الثالث

مجالات الفرح والسلام فى العالم

يوضح الكتاب المقدس ـ وأقوال الآباء القديسين ـ أن مجالات افراح الأشرار محدودة العدد (والمدة)، بينما **أفراح المؤمنين متعددة، ومنها المجالات الآتية، على سبيل المثال لا انحصر (وقد ذكر الكتاب المقدس ٣٣١ آية عن الفرح والسرور)**:

(١) فرح التوبة ولقاء الرب:

إذا كانت الخطية تجلب الهموم والأحزان (والفشل والمرض) للإنسان الشرير ومن معه، فإن التوبة هى **باب السعادة**، للقلب الكئيب والمهموم. وكلما بكى الخاطئ ندماً على ذنوبه، كلما زاده الرب فرحاً قلبياً، ورأى الدنيا بمنظار البهجة والسرور العظيم، فما أعظم فرح الخاطئ بخلاصه من ثقل خطاياه (مز ١٥ :٦، ٩٧ :١١، ١٠٠ :٢).

وعندما أخطأ بنو أسرائيل تشفَّع من أجلهم موسى النبى، وصلى الى الرب قائلاً: «إرجع يارب (عن غضبك) وتراءف على عبيدك، أشبعنا من رحمتك، فنبتهج ونفرح كل أيامنا» (مز ٩٠ :١٣): «وأمامك **شبع سرور**» (مز١٦ :١١) ويُعَد يوم توبة الخاطئ هو يوم «عيد» حقيقى تفرح فيه نفسه، مع ملائكة الله، وهو أيضا **يوم ميلاده الروحى الجديد**، لأنه يعاد فيه قيد إسمه فى سجل الحياة الأبدية، والتمتُّع بميزات البنوية ـ الأرضية والسمائية ـ ويحق له ان يهتف من قلبه، وأن يرنم ويقول: «هذا هو اليوم الذى صنعه الرب، فلنبتهج ولنفرح فيه» (كما يرتله الشمامسة والشعب فى القداسات).

وقد قدم لنا الرب يسوع المحب (وللخطاة التائبين) صورة حية وواقعية، تمثل فرح الآب الحنون مع عبيده، برجوع إبنه الضال، فيقول: «أخرجُوا (له) الحُلّة الأولى (ثوب العرس) وألبسوه. واجعلوا خاتماً (ملوكيا) فى يده، واذبحوا العجل المسمَّن، فنأكل ونفرح» (لوقا ١٥ :٢٣) «وابتدأوا يفرحون». وقال الآب المحب،

لإبنـه الاكبر الغاضب : «ينبغى أن نفرح ونُسّر ، لأن أخاك هذا (التائب) كان ميتا فعاش، وكان ضالاً فُوجد» (لو ١٥ :٣٢).

ويسجل الوحى المقدس، أن الراعى الصالح (المسيح) يبحث دائما عن الخروف الضال (الهارب بغباء) ويفتش عنه فى كل مكان، وإذا وجده (مطيعاً له) يحمله، ويضعه على منكبيه (قرب قلبه) فرحاً به (مت ١٨ :١٣). ويأتى به الى بيته (الكنيسة)، ويدعو كل أصحابه للفرح معه، بهذه النفس التائبة !!

وكذلك قدم الرب المثَل عن «الدرهم المفقود»، الذى تتعب صاحبته فى البحث عنه، حتى تعثر عليه. ويعلّق الرب قائلاً: «هكذا يكون فرح ـ قدام ملائكة الله ـ بخاطئ واحد يتوب» (لو ١٥ : ٤ـ ١٠).

ويقول الرب: «سأراكم أيضا، فتفرح قلوبكم، ولا يستطيع أحد أن ينزع فرحكم منكم» (يو ١٦ :٢٢) : «المُتّقون يروننى فيفرحون» (مز ١١٩ :٧٤).

وقد عبّر داود النبى عن فرحته بتوبته، وقال: «نفسى تفرّح

بالرب، وتبتهج بخلاصه» (مز ٣٥ :٩) «أبتهج وأفرح برحمتك» (مز ٧١ :٧) «أفرح وأبتهج بك، أرنم لإسمك أيها العلى» (مز ٩ :٢). وقال حبقوق النبى أيضا: «أفرح بإله خلاصى» (حب ٣ :١٨). ومن ثم، ينصحنا القديس بولس بقوله: «**إفرحوا فى الرب كل حين، وأقول أيضا إفرحوا**» (فى ٤ :٤).

وتزداد فرحة التائب مرة أخرى عندما يكسب النفوس ـ لا الفلوس ـ فيشارك التائب الجديد، فرحته بخلاصه من أحزان الخطية، وهمومها ومشاكلها الكثيرة الماضية.

(٢) التعزية الحقيقية للمؤمن من عمل الروح القدس: (غل ٥ :٢٢).

«كإنسان تعزّية أمه، هكذا أعزيكم أنا. وفى أورشليم (بيت الله) تتعزون، وترون (عمل الروح القدس فى أنفسكم) وتفرح قلوبكم» (أش ٦٦ : ١٣ ـ ١٤). وقال المرنم : «عند كثرة همومى ـ فى داخلى ـ تعزياتك تلذذ نفسى» (مز ٩٤ :١٩): «جعلت سروراً فى قلبى» (مز ٤ :٧).

(٣) الفرح بمعونة الله وعطاياه للنفس وللناس:

يقول المرنم : «يارب بقوتك يفرح الملك» (مز ٢١ :١) «لأن الرب (الراعى الصالح) قد تعهد قطيع غنمه (بالرعاية الخاصة)، ويحاربون (وينتصرون بمعونته على الشياطين) لأن الله معهم (باستمرار) لأنى رحمتهم، **ويفرح قلبهم** (بالخلاص من الخطية) وينظر بنوهم (نعمة الله الحالة عليهم) فيفرحون (مثلهم) ويبتهج قلبهم بالرب» (زك ١٠ :١ـ١٢) «ويفرح جميع المُتكلين عليك» (مز ٥ :١١).

«ولما سمعوا (جيران أليصابات وأقرباؤها)، أن الرب قد عظّم رحمته لها (سمح لها بالحمل والولادة فى شيخوختها)، فرحوا لها» (لو ١ :٥٨).

(٤) ترك الغضب يجلب الفرح والهدوء للنفس والناس:

عندما يعتاد الانسان على التحدُّث بصوت منخفض، بالمنطق والحُجّة، بدلاً من الصياح، وفهم كل ما يُتعب الناس ويتجنّبه،

ويعذر الخُطاة، ويحبهم حباً عملياً، كما فعل الرب يسوع دائماً، ويصفح عنهم لأنهم بشر، وليسوا ملائكة، .. الخ

وبالتالى فإنه يستريح، ويُريح الآخرين: «يفرحون لأنهم هدأوا» (مز ١٠٧ :٣) (راجع كتابنا: «كيف تتخلص من الغضب وتعب الأعصاب؟»)

(٥) عمل الخير يجلب الفرح والسعادة :

عمل الخير ـ بكافة وسائله ـ لا يُسعد المحتاج «أو الآخذ» فقط بل يُسعد العاطى نفسه، إذ يفرحه الله، بما أعطاه للفقراء، باسم الرب، وفى حب (١ أخ ٩،:٩) «ولأنه مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ» (أع ٢٠ :٢٥).

وقال سليمان الحكيم: «عرفت أنه ليس لهم خير (أفضل من) أن يفرحوا، ويفعلوا خيراً فى حياتهم» (جا ٣ :١٢).

ولهذا دعانا الرسول بولس أن «نكون أسخيَاء في العطاء، كُرماء فى التوزيع (النذور والعشور)... » (١ تى ٦ :١٨) وأن يتم تقديم

المساعدات المادية والمعنوية برضى القلب: «لان المعطى المسرور يحبه الرب» (٢كو ٩: ٧).

ويقول القديس موسى الأسود: «اعطِ المحتاجين بسرور ورضى، حتى لا تُحرمَ من أمجاد السماء» . وقالَ أيضاً: « أحبّ المساكين لتخلص بسببهم فى أوان الشدة» .

وذكر القديس مار إفرام السريانى، إنه سمع أحد الإخوة: «يصلى ويطلب من الرب عملاً ـ بدلاً من النعمة الروحية ـ لكى يعول المنكوبين وهو بذلك يفرح» .

(٦) فرح أهل العالم بالتعرُّف على الفادى الحقيقى:

يُسجّل سفر الأعمال أنه لما بشّر القديسان بولس وبرنابا ـ فى آسيا الصغرى ـ تقبّل الإيمان كثيرون من سكانها، وفرحوا جداً بالايمان المسيحى، ومجدوا الله بخلاص نفوسهم (أع ١٣: ٤٨) . وكل نفس تتعرّف على المسيح تفرح به.

(٧) الفرح بسلوك طريق الفضيلة منذ الصغر:

إذا كانت الرذيلة تجلب العار والمرار، والفقر والمرض، فإن الفضيلة الجميلة تبعث فى النفس سلاماً وسروراً دائماً، لاسيما فى سن الشباب المبكر. وكلما نما الشاب فى النعمة والفضيلة كلما إزداد فرحاً وسلاماً وصحة ونجاحاً، وتتحسّن علاقته بالله، والناس الذين حوله.

ولهذا يقدّم سليمان الحكيم النصيحة قائلاً: «اذكُر خالقك فى أيام شبابك، قبل أن تأتى أيام الشر (متاعب الشيخوخة) أو تجئ السنون (يمر قطار العُمر فى الشر) إذ تقول ليس لى فيها (العبادة) سرور» (جا ١٢ :١).

ويؤكد علي نفس المعني بقوله: «إفرح أيها الشاب في حداثتك (صباك)، وليسُرّك قلبك (بتدعيم علاقتك بالله، وبالفضيلة) في أيام شبابك، فانزع الغم (حزن الشهوات) من قلبك، وإبعد الشر(الرذيلة) عن لحمك، لأن الحداثة والشباب باطلان» (جا ١١ :١٠)

فهل يتذكّر الناس لذّات المراهقة «السابقة»؟! لقد بطلُت وانتهت، ولكن بقيت آثارها الضارة. بينما يفرح الأطهار، بعد زواجهم، وتلتذ نفوسهم أكثر من المنحرفين المُتحررين!! ومن لا يعتاد علي لذة العشرة مع الله- في صباه - يصعُب عليه إلتماسها في شيخوخته. ويقول القديس أنطونيوس: «إذا فرحنا بتنفيذ الوصايا، فهذا هو «الفرح بالرب»، الذي دعا اليه القديس بولس(الشباب) . فلنفرح بتكميل وصايا الرب»، بدلاً من سماع نصائح الأصدقاء الغير مُنضبطين (من الجنسين)، التي يعقُبها الندم الدائم.

٨- الفرح بالتواجد مع الله باستمرار:

قال المرنم: «جعلتُ الرب أمامي في كل حين، لأنه عن يميني، فلا أتزعزع. لذلك فرح قلبي، وابتهجت روحي، وجسدي أيضاً يسكن مطمئناً» (مز ١٦ : ٧ -٩). وهو الدرس الذي استفاده «داود» النبي بعد **سقطته في غفلته**، ونسيانه رقابة الله له، في كل مكان.

٩- الفرح بوعود الرب: (١بط ٨:)

الكتاب ملئ بالوعود الـكثيرة، التي تحققت- وتتـحقق دائما - للمـؤمنين به. وقد وعـدنا الرب بالبركـات الأرضيـة، والسمـائية أيضا، والتي يعطيها لنا في حينه الحسن.

وقد وعـد الرب يسوع تلاميـذه «بتعزية» دائمـة في العالم (يو ١٦: ٧). وفي ليلة القـبض عليه (للصلب)شرح لـهم حقيـقة آلام الدنيا، التي لامفر منهـا، والسلام الذي سينالونه، بعد سلسلة من العذابات. ولكنها سُرعان ماتتبّـدد، ويتم نسيانها تماماً، علي مثال المرأة التي تحزن ساعة الولادة وبعدهـا لاتعود تذكر الشدة، بسبب الفرح بالمولود الجديد .

«فأنتم كذلك عندكم الآن حُزن، ولكني سأراكم(وأمكث معكم مـرات عديدة)، فـتفـرح قلوبكم، ولاينزع أحد (أو أي اضطهـاد أوضيق) فـرحكم منكم» (يو١٦ : ٢٠-٢٢) كـما وعدهـم بإرسال «الباراقليط» (المعزّي) الذي سيمكث معهم الي الأبد، وهو ماتحقق

فعلاً وزال الحـزن والخوف من قلوبهم، بعد لقـائمه بعد القيـامة، وحلول الروح القدس عليهم.

١٠ ـ الفـــرح النابع من حـــيـــاة الإيمان القـــوى والرجاء بالرب:

فالمؤمن الحقيقي يُحس برعاية الله الكاملة «والأمان» أيضاً، كما يقول أشعياء، فيُسلّم له قيادة حياته، ويخضع باطمئنان تام لمشيئته الصالحـة - مهما كـانت - ويثق في قدرة الله الغير مـحدودة علي حل المشاكل. ويصبر طويلاً ، حتي يتدخّل الرب، دون أن تنتابه الهـواجس أو الخـوف أو القلق أو الـتوتـر أو التـعب النفـسي، كالأشرار والغـير مؤمنين بقدرة الله علي عمل المستـحيلات، لأنه« هو هو أمـسـاً واليـوم والي الأبد». ومـازالـت المعـجـزات تتكرر باستمـرار، ليل نهار. وهذا الإيمان يجعل الإنسان يـعيش دائما في رجـاء (وعـدم يأس): «فـرحين في الرجـاء» (رو ١٢:١٢) منتظراً تدخل الرب.

فاصبر ياأخي ، وانتظر معونة الرب، في حينه الحسن، كما قال المرنم (بإيمان) «أنفسنّا انتظرت الرب. معونتنا وتُرسنا هو ، لأن به تفرح قلوبنا، لإننا علي إسمه اتكلّنا» (مز ١٣ : ٢٠-٢١).

والمؤمن يأمن علي مستقبله الأرضي والأبدي، له ولكل من معه ايضاً.

وقد ذكرت صحيفة محلية أخيراً أن رجلاً أمريكياً ، علي فراش الموت، خاف من حرمانه من الأبدية . ويعرض الآن خمسة ملايين دولار، لمن يؤكد له أنه لن يُحرم منها!! بينما المؤمن التائب - الفاعل للخير - يضمن وعود الله، ويُصدّق كلامه، بدون أدني تردُّد ، أو ضعف إيمان، كما قال الرب لبطرس الرسول: «ياقليل الإيمان لماذا شككّت ؟!».

١١ - الفرح النابع من الترانيم والالحان والتسابيح :(أم ٢٩ :٦)

ليس الفرح بسماع أغاني العالم (هوشع ٩ :١) أو بموسيقاه

الصاخبة ونكاته السافرة ، وانما بالترانيم، والألحان الكنسية والمزامير المرتلة. فتكون النفس ــ مع جماعة المؤمنين ــ كأنها في السماء ، وليس علي الأرض. (وتستكمل فرحها «بالترنيم» مع الملائكة والقديسين، في الملكوت السعيد، الي الأبد).

ويُسّجل القديس لوقا البشير، أنه في يوم أحد الشعانين: «إبتدأ جمهور التلاميذ يفرحون ويسبحون -بصوت عظيم - قائلين: مُبارك الملك الآتي بإسم الرب، سلام في السماء ، ومجد في الأعالي» (لو ١٩ : ٣٨).

١٢- الفرح بعمل الله العظيم لشعبه:

يقول الوحي :«ياإبني إن كان قلبك حكيماً (يفُرحّك) ، ويُفرّح قلبي أنا أيضا» (أم ٢٣ : ١٥): «وأنه لما رأي (برنابا الرسول) نعمة الله فرح ووعظ الجميع أن يثبتوا- في الرب- بعزم القلب» (اع ١١ : ٢٣)

وقد كتب القديس بولس قائلاً: « إن طاعتكم ذاعت الي

الجميع ، فأفرح أنا بكم» (رو ١٦ : ١٩)، وكتب القديس يوحنا البشير - إلي الخادم غايس-قائلاً: «فرحت جداً إذ حضر إخوة (من عندك) وشهدوا بالحق الذي فيك، كما إنك تسلك بالحق» (٣يو٣).

وكذلك يفرح الآباء بكل الأبناء الحُكماء، الفاهمين كلام الله والمطيعون لوالديهم (امل ٥ :٧) والذين قوّوا علاقتهم بالرب، وبالكنيسة منذ صغرهم،. ويفرحون هم أيضا.

١٣ ـ الفرح بسلوك طريق الإتضاع: (مز ٣٤ :٢)

خذ مثلاً عملياً من الكتاب: الشهيد العظيم يوحنا المعمدان ، الذي تحدّث عن الرب يسوع باتضاع عجيب (عندما أرادوا الايقاع بينه وبين السيد المسيح)فقال لهم: «من له العروس (الكنيسة) فهو العريس (المسيح) ، أما صديق العريس- الذي يقف ويسمعه - فيفرح من (سماع) صوت العريس. إذاً فرحي هذا قد كَمُل. ينبغي أن هذا (المسيح الفادي) يزيد، وأنا أنقص» (يو٣: ٢٩ : ٣٠).

وكذلك يسـوع «المتضع» قد إمتـدح المعمدان، في غيـابه أيضا. وهو مـثال جمـيل لأهميـة «الإتضاع» في حـل المشاكل، وامـتلاء النفس بالفرح الداخلي. ويقول القـديس موسي الأسود «مَنْ ينكّر ذاته (يتضع) يسلُك في سلام»، وقال القـديس مارإفرام السّرياني: «مَنْ يشـاء أن يعيش - في كل مـوضع - في سلام، فـلا يطلب الراحة لنفسه، **بل راحة رفيقه** (زميله أوشـريكة حياته) فيـجد الهدوء والسلام» (في العمل أو في البيت).

١٤- الفرح بعدم الجرى وراء محبة العالم:(مادياته وكمالياته وزينته): -

إن محـبة العالم «عـداوة لله» (يع ٤:٤) والجري وراء الماديات يُتعب النفس، جـسدياً ونفسـياً، ويؤدي الي نسيـانها خلاصـها، بالإضافـة الي الحزن والهمـوم ، والتفكير الكثـير، بسبب مـقارنة الأنسان مـستواه المادي «المُتدنّـي» بمستوي غيـره، من ذوي الأموال الطائلة ، أو أصحاب الدخول العـالية، أو المناصب العالميّة، (التي

هي في الواقع أشـواك مؤلمـة). وقد تركـها الـقديسـون عن طيب خاطر، وعـاشوا في سعادة غـامرة، **في ظل رعـاية الله** (في البـراري والجـبال) بلاشـئ من حطام الدنيـا وبلاكسـاء ولاغـذاء ولاغطاء، فلم ينقـصـهُم شئ (مـز ٢٣ : ١) ولم تنغصُـهم همـوم المادة، ولارغبات الدنيا التي لاتشبع منها النفس(جا١ : ٧).

والبحث عن المادة مـدّعاة للسُخط والـقنوط، والمرارة والضيق، والتبـرم من الحيـاة و الشكوي المُرَّة والمُستمـرة، وتدفع حتـماً الي السقـوط في خطايا عديدة كـالكذب، والغش والنفاق، والـكراهية والحقـد والحسـد ، والغيرة الشـديدة، وقد تقـود ايضاً الي إقـامة القـضايا (بين الاخـوة) والعداوة والخـصـام(للقريب والغـريب)، وفقدان السـلام، وقال القديس مار أغريس: «مُـحب القنية يُنغصّ قلبه بالاهتمام بها » ، وقال القديس ابيفانيوس، عند خروج روحه من جسـده: «لاتُحبـُّوا متـاع الدنيا، فتـستـريحوا، وتفـرحوا في الآخرة». وقـال مارإسحق: « النفس المُحـبَّة لله، سعـادتها في الله وحده».

١٥-الفرح بعد الإعتراف بالخطايا وترك الشرور:

فوجودها يُتعب القلب ، ويجلب الهــموم ، ويقود للفشل، في جميع المجالات: « من يكتم خطاياه لاينجح، ومن يُقِّر بها وتركها يرُحَم » فهي حمل ثقيل علي النفس ، ولهذا يُحسُّ المُعترف براحة نفسية كبيرة عندما يخرُّجها من قلبه . والأفضل له أن يذكرها لأبيه الروحي ، بدلاً من أن يخبر بها إنسان ما ثم تنكشف أسراره، في مُشاجرة ، أو عند وجود أي خلاف معه!!

فيا عــزيزي أسرع فوراً الي أب إعتراف حكيم ، ومُخــتبر- داء الخطية ودوائه- وأفــرغ كل ما يملأ قلبك من شــرور وأفكار تؤرقك وتعــقدك وتفــقدك ســلامك. ولاتنس أن « مَنْ كان بلا مُــدّبر (مُرشد روحي حكيم) لاتكون له سلامة» كما قال قديس ، «والذين بلا مرشد يسقطون كأوراق الشجر»، كما قال القديسون.

ويقول مــار إسحق : «المريض الذي يعترف بمرضــه (للطبيب) شــفاؤه ســهل . أما الــقاسي القلب(المُتكّــبر والمُعــاند، والرافض

الإعتراف بذنبه)، فتكثر أوجاعه. والمريض الذي يُخالف «أوامر» الطبيب يزيد تعبه وعذابه» ويخدّرنا - أيضا - من عواقب اليأس من الخلاص فيقول: «اذكر عظم خطايا القُدماء، الذين سقطوا ثم تابوا (مثل: داود، وأغسطينوس، وموسي الأسود، وبلاجية ، ومريم المصرية ، وتائيس. .الخ»، ومقدار الكرامة والشرف اللذين نالوهما من التوبه (التي لاتكلفك شيئاً) لكي ما تتعزّي في توبتك» (ولاتستمع لصوت عدو الخير، الداعي لليأس من رحمة الله).

١٦ ـ الفرح فى ممارسة الرياضات والهوايات والقراءة النافعة :

ممارسة الرياضة تفيد الجسم والعقل ، وتُبعد عن النفس التوتُّر. والقيام بالرحلات، الي المناطق الطبيعية (وصيد السمك. . .إلخ) يعطي للنفس هدوءاً وصبراً وسلاماً . وقد اصطحب السيد المسيح تلاميذه الي جنوب لبنان، ذات مرة. كما كان يقضي وقتاً طويلاً فوق جبل الزيتون.

وكذلك ممـارسة الهوايـات المختلفة مـن رسم وشعر وتـصوير ونحت وموسيقي وقراءة، وكتـابة قصص وتربية الطيور والاسماك وشُغل الخشب والتـماثيل، وغيرها من الهوايات النافعـة. والتسلية البريئة ولقـضاء وقت فراغ ممتع وسعـيد، ومفيد أيضـاً من الناحية المادية.

ولازلتُ أذكر المتنيحّ «صـبحي الجيـار»، الذي رغم رقاده علي فـراشه، سنوات عـديدة، ولكنهـا مُـرت بهدوء وبسـلام، لأنه إنصرف الي ترجـمة وتأليف القـصص، وقراءة الآداب العـالمية، فنال جائزة الدولة، وكـرّمه الرئيس الراحل جمال عـبد الناصر . ولـم يتضايق من طول الوقت في الفراش.

وقد ذكر لنا تاريخ الكنيسة القبطية ، أن القديس أنطونيوس قد إمتـدح القـديس « ديديموس» الضرير (مـدير مدرسـة الإسكندرية اللاهوتية الشهـيرة) ، الذي أخترع الحروف البـارزة ، للقراءة قبل «برايل» بمئـات السنين، وألّف كتـاباً عظيـماً عن الروح القـدس، وتمتع بعشرة الرب بعمق.

وبهذه المناسبة ندعو لقراءة سير العُلماء ، والعصاميين ، الذين حققوا الأعمال العظيمة، بجلدهم وصبرهم علي الشدائد وتَخطيّ العقبات الكثيرة دون ملل أوفشل أو يأس ، مثل « هيلين كيلر» ، التي لم تكن تبصر ولا تسمع ولا تتكلم ، ولكنها نجحت في الحصول علي أعلي الشهادات ، بمساعدة إنسانة مؤمنه مملوءة محبة وتضحية (ومثل طه حسين أيضا) ولاننسي إديسون وبيتهوفن ، وماري كوري، ومايكل أنجلو، وغيرهم من العُلماء والفنانين العظام، الذين لم تقف العقبات الجسدية أو المالية في سبيل تحقيق أهدافهم ، لخدمة البشرية، والفرح بنجاحاتهم الباهرة ، بدلا من البكاء علي القصور الجسدي، ومايترتب عليه من حزن وفقدان للفرح والسلام .

وإذا كانت القراءة قد أهملت بسبب إتجاه الناس الي وسائل الإعلام المرئية، واتجاه الأطفال والشباب الي ألعاب الفيديو (الضارة) فإن الحاجة ماسة اليوم الي توعية الجيل الجديد بأهمية

تكوين «مكتبة» منزلية للثقافة الرفيـعة، ولاسيما التعاليم الروحية النابعة من دراسة الكـتاب المقدس وتفاسيـره، وقراءة كل ما يُكتب عن شخصيـاته، وعن سير القديسين، للنظر الي سيـرتهم والتمثل بايمانهم (عب ١٣ : ٧).

وهو ما يشجع النفس علي سلوك الطريق الصعب- مع الرب- دون فـشل، حتي يتـحقق الأمل. مـع تحذير بخطورة أن يسـتمـد المسيحي تعليمـه الروحي من العالم ، الذي قد تتناقض أفكاره مع أفكار الكتـاب المقدس: «وكل مالـيس من الإيمان فهو خـطية»(رو ١٤ : ٢٣) كما ان الإنكباب علي قراءة الكتب ((الجنسية)) والمجلات المعُثرة، يزيد المرء غماً وحزناً، كما يقول سليمان «الحكيم إن الذي يزداد حكمة عاليـة وعلماً (غير روحي) يزداد غـماً (جا ١ : ١٨) ، بينمـا العلم الديني «السليم » يقـود النفس الي الفـضيلة، وراحـة الضمير، وسعادة القلب.

١٧- الفرح بتحقيق الهدف المقدس:

كل نفس لاهدف لها، (أو لاتفـهم ماهو الهدف من الحـياة)، تعيش دائماً في بؤس وحزن ، حتي تموت!!ولابد لكل إنسان من «هدف» عظيم أو أكثر (علمي، وروحي، واجـتماعي...إلخ) وأن يسـعي لتحـقـيق كل هدف في مرحلة مـا من حـياته ، وحـسب قدراته، وبترتيب في خطواته وأوقـاته وظروفه المتاحة. ولعل أهم وأعظم «هدف» للمؤمـن في الدنيا هو **«خلاص نفسه»** (وخلاص إخـوته) لاسيـما وأنه يعلـم أن له «رسالة» هامـة، «أو مأمـورية» يؤديها في غُربتـه في كوكب الشقاء ، حتي يعـود الي مقره الدائم في السـمـاء ، كمـا فـعل القـديسـون والشـهداء. ويقـول أحـد القديـسين: «لتكن همتكً (هدفك الذي تجـاهد من أجله) **ملكوت السموات** وأنت سريعاً تخلُصَ وترثها».

وبالطبع إذا كانـت هناك إهتمامـات أخري «أرضيـة» ، ضاع الهـدف الرئيـسي «المقـدس» ،في زحـمـة الإنشـغـالات المادية، والمشكلات اليومية المتتالية!!

وقد كتب القديس **موسي الاسود** رسالة مُطَّولة وجميلة، لصديقه الأنبا «نومين»، قال له فيها: «إنني أفُضّل خلاصك بمخافة الله، قبل كل شئ (قبل أي هدف آخر جانبي)، طالباً أن يجعلك الرب كاملاً بمايرُضيه، حتي لايكون تعبك باطلاً ، بل تكون مقبولاً من الله فتفرح».

ويضيف القديس بقوله: «لإننا نجد أن التاجر، إذا ربحت تجارته (تحقق مكسبه) كثر سُروره. وكذلك الذي يتعلمً صناعة (حرفه ما) إذا ما أتقنّها كما يجب (بعد عناء كثير) إذداد فرحه ، مُتناسباً التعب الذي حل به ، لأنه أتقن المهنة التي رغب فيها . ومن تزوج إمرأة، وكانت عفيفة وصائنة لنفسها ، فمن شأنه ان يفرح قلبه» ﴿(ويقول الوحي «من يجد زوجة (صالحة) يجد خيراً»)﴾ . وكل واحد من هؤلاء الناس يفرح إذا ما أدرك **الهدف**، الذي تعب من أجله».

ويختم القديس رسالته بقوله: «فإذا كان الأمر هكذا، من شئون

هذا العالم (الوضع الدنيوي) فكم وكم يكون فرح النفس، التي بدأت تعمل في (هدف) خدمة الله، عندما تتم خدمتها، حسب مرضَّاة الله؟! الحق أقول لك إن سرورها يكون عظيماً ، لأنه في ساعة خروجها من الدنيا تلقاها أعمالها (الصالحة) وتفرح لها الملائكة ، ويسبحون الله معها حتي تُلاقي الرب بسرور» . (ولاشك فإن أعظم «هدف» في الدنيا هو ربح النفوس الضالة عن حظيرة المسيح، والجاهلة بتعاليمه العظيمة ، كما قال رب المجد «مَنْ عمل وعلمَّ، فهذا يدُعي عظيماً في ملكوت السوات» (مت٥ : ١٩).

وفي هذا المجال ، قال القديس بولس الرسول: «أنا أفرح - بل سأفرح أيضا - لأني أعلم أن هذا (التبشير بالمسيح) يُؤوّل لي إلي خلاص (نفسي والآخرين) بطلبتكم (بصلواتكم لله من أجلي) ومؤازرة روح يسوع المسيح» (فيلبي ١:١٨-١٩).

ويقول أيضا (في رسالة الفرح هذه): «إني لم أسَّع باطلاً،

ولاتعبتُ باطلاً ، ولكني وإن كنت أنسكب علي ذبيحة إيمانكم، وخدمته (=الرب يسوع) أسُّر، وأفرح معكم أجمعين. وبهذا (الهدف) عينه كونوا أنتم مسرورين أيضا، وافرحوا معي» (فيلبي٢ : ١٦ ــ ١٨).

١٨-الفرح بسلوك طريق القناعة:

يقولون -في الأمثال - إن مفاتيح السعادة الدنيوية ثلاثة «**الطاعة والوداعة والقناعة**». وهي حقاً كذلك .«القناعة»كنز عظيم للنفس المؤمنة، الراضية عن حالها دون تزمر أو ضجر . وهي أيضا طريق الرضا بالموجود ، والفرح القلبي بالظروف المتاحة ، ولسان حالها يقول «ليس في الإمكان أبدع مما كان». ويُحدّثنا القديس بولس الرسول عن خبرته في طريق القناعة ، وكيف أنه حسب كل الماديات ، والمناصب الدنيوية، أموراً فانية، واعتبرها كلها «نفاية» (زبالة) وخسرها كلها من أجل ربح المسيح، والوجود معه. وقد أكد علي أنه يُفضل دائما أن يعيش علي حياة «الكفاف» (ومن كد يديه بعمل«الخيام» وبيعها). وقال :«إن كان

لنا قوت وكسوة (لقمة وهدمة) فلنكتف بهما» (اتي ٦ :٨)، وهو ما يُخففّ من التكالب علي الطعام والشراب ومتاعبه، التي يُعاني منها عالم اليوم

ومن المعروف علميا أن الرب قد بارك الطعام النباتي الرخيص (الخضر والبقول والفاكهة) وجعله مفيداً للجسم (الفيتامينات والأملاح المعدنيةوالبروتينات الضرورية. . .إلخ)، وهو أكثر فائدة من اللحوم والشحوم. وقد عاش الآباء في صحة وسلام من خلال الأصوام. وقد بلغ القديس **أنطونيوس** ١٠٥سنة، عاشها صائماً - يومياً - حتي الغروب، وكان يتناول كسرة خبز يابسة، مع قليل من الملح فقط، وظل قابعاً في مقبرة بالجبل الشرقي نحو ثلاثين عاماً ، سعيداً بعشرة الله ونيل رضاه.

كما عاش القديس «أنبا بولا (أول السواح) سعيداً جداً مع الله علي الجبل الشرقي ، بعدما ترك كل ثروته لقريبه، وكان الله يرعاه، حيث أمر الغراب ان يحمل اليه نصف رغيف خبز - يوميا-لمدة سبعين سنة!! وسوف يسعد أيضا بالفرح الأبدي.

ويروي لـنا «آساف» المرنم (راجع كل مـزمـور ٧٣) أنه قـد تضايق «نفسياً» بمقارنة إمكانياته المحدودة بما لدي الأغنياء من أموال زائدة. ولما جلس مع نفسه في بيت الرب، إنتهي بـه التأملُ ــ في حياتهم وآخـرتهم ــ الي إكتشاف غباء هذا التـفكير، وقرر أنه لا يريد مع الله شيئاً آخر، كما يفعل كل المؤمنين المحبّين لله.

وقد شرح لنا الرب يسوع أضرار الطمع والأنانية ورغبة البعض في جـمع الأموال والثـروات ــ دون الغني الروحي ــ في مـثل : «**الغني الغبي**»، الذي أراد أن يفرح بأمواله ومحصولاته، ومات فجأه !! (لو ١٢: ١٦ ــ ٢٠). وماذا يستفيد الإنسان حتي ولوربح العالم كـله، وخسر نفسـه ؟!. والطمع (الجشع) هو عـدو كبـير للفرح.

ويقـول القديس تيـمـوثاوس الراهب : «من يهـتم بجسـده ــ بشهـوة أكل وشُرب ـ فهـو يقيم علي نفـسه الحرب (ثورة الجـسد بالشهوة)، ويقـاتل نفسه بنفسه». وقال القـديس أنبا إبرآم أسقف الفـيوم والجـيزة «لا حـوزنا ولا عـوزنا» وقال القـديس مار افـرام

السُرياني: «خبز وملح ــ مع سكوت وراحة ــ أفضل من أطعمة غالية مع هموم وأحزان» (وهو داء هذا الزمان) وهو أيضا يتفق مع قول الحكيم سليمان : «إن اللقمة اليابسة ومعها سلام، خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام».

١٩- الفرح بسلوك حياة الشكر الدائم :

يفرح المؤمن بعطايا الله، الروحية والمادية، ويشكره عليها (أي ٢٢ : ١٩)، فتزداد وتعم الخيرات، أما بقية العالم فتنسي أن تشكر الرب، بل تشكو من قلة الموجود، فتزيد شقاوتها وتعاستها. وقد علمّتنا الكنيسة المقدسة، أن نصلي «**صلاة الشكر**» دائماً، وأن نشكر الله علي **كل حال ومن أجل كل حال، وفي كل حال**، سواء في الأحزان أو الأفراح، أو في الراحة والتعب، أو في الصحة والمرض، أو في الضيقات، وعند حل المشاكل، أو في العوز والغني، أو في الشباب والكهولة، أو في إنجاب النسل، أو بدونه، أو في الزواج أو في البتولية، أو في

حياة مشتركة مع الأسرة، أو في الوحدة، بعد رحيل الشريك ...... الخ.

فالشكر القلبي يُخّفف من وقع الآلام، ويعطي للنفس التعزية والسلام، ويقول قديس : «إذا أصابك مرض، فلا تتضايق، بل اشكر الله علي ذلك».

واذا ما استيقظت ليلاً ــ مع الآلام ــ فاشكر اله في سكون الليل، وسوف تنعم بالراحة النفسية والبدنية والسلام القلبي، وآمن بأنها كلهاً «للخير»، وإن شاءت مشيئة الله الصالحة، فسوف يرفعها، في وقت مناسب، أو يتركها ــ البعض الوقت ــ أو طول العّمر، لأنه يري أنها أنفع لك روحياً (مثل شوكة القديس بولس). فاستمر في شكر الله علي الدوام، تنعم بالهدوء النفسي والسلام الداخلي.

وقال المرنم : «أن أفعل مشيئتك يا إلهي سُرّرت» (مز ٤٠ : ٨)
وقال أيضا : «إفرحوا أيها الصديقون بالرب، واحمدوا ذكر قدسه» (مز ٩٧ : ١٢).

وينصحنا الرسول بولس قـائلاً : «افرحوا كل حين، صلوا بلا إنقطاع، اشكروا في كل شئ، لأن هذه مشـيئة الله» (اتس ٥ :١٦ - ١٨)، فالشكر ـ إذن ـ يتـمشي مع إرادة الله ، والتذمـر ضد مشيئته، ومن ثم لا يشعر المتذمر بفرح الروح القدس.

٢٠ـ الفرح بالألم من أجل الله :

كثـيرون يتـعبون نـفسيـاً، ويفقـدون سلامهم، عـندما تزداد الضغـوط النفسيـة عليهم، بينمـا المؤمنون يفرحون ببـركات الألـم (فيـلبي ١ :٢٩) فتنتـهي التجـربة بفرح وبسـلام، كمـا عبـّر عنه القديس بقوله: **«قد امتلأت تعزية، وازددت فرحاً جداً،** في جميع ضـيقاتنا» (٢كو ٧ :٧)، ومن ثم دعانا القـديس يعقوب الي فهم هذا الهـدف بقوله : «إحسـبوه كل فرح (منتـهي الفرح) **حينما تقعـون في تجارب متنوعة»** (يع ١ :٢) لأنهـا تعطي للنفس دروسا عملية عظيمة، بعد التـأمل فيها بحكمة وفهم. وكما قال القديس بيمن. «الألم خير مُعلم».

ويقول القديس بطرس الرسول: «كمـا إشتركتم في آلام المسيح

(من أجله)، افرحوا (بها الآن)لكي تفرحوا في استعلان مجده أيضا مُبتهجين، وإن عُيّرتم بإسم المسيح فطوباكم، لأن روح المجد ــ والله ــ يحل عليكم» (أبط ٤: ١٣ ــ ١٤) وحينئذ سيعمل الروح القدس علي تعزية النفس المتألمة، من أجل الإيمان المسيحي (وليس من أجل سوء تصرفها أو خطاياها).

ويكفي أن تتأمل معي صوت يسوع الحنون ــ لكل المظلومين من أجل حبهم له ــ وهو يقول (لكل مُحبيّه وتابعيه): «طوبي لكم إذا عيروكم وطردوكم، وقالوا عليكم كل كلمة شريرة ــ من أجلي كاذبين ــ افرحوا وتهللوا، لأن أجركم عظيم (ممتاز جداً) في السموات» (مت ٥: ١٢).

وفي موضع آخر أكد الرب نفس المعني بقوله : «طوباكم إذا أبغضكم الناس (ظُلماً) وإذا أفرزوكم وعيّروكم (بصليب المسيح) وأخرجوا إسمكم كشرير (شهَّروا بكم)، من أجل ابن الإنسان، إفرحوا في ذلك اليوم وتهللوا، فهوذا أجركم عظيم في السماء» (يو

٢٢:٦ ـ ٢٣). والرب يدافع عن المؤمنـين الصامـتين، ويعطيـهم سلامه وفرحه الحقيقي.

ويقـول القـديس أغاثـون: «الذي يسلك في طريق القـديسين (طريق الصليب الضَّـيق) يسُرّ بالأحزان (المتـاعب الدينوية)، لأن طريق الخلاص مملوء أحزاناً».

ويقول القديس باخوميوس : «تقـبّل كل التجارب بفرح، عالماً المجد الذي يتبـعها، فإن تأكدّت من ذلك (بـركاتها) فلن تملّ من إحتمالها، لدرجة إنك تطلب من الله أن لا يصرفها عنك» !!

ويقـول القـديس برصنوفـيـوس: «لماذا تتـضـايق نفـسك في الأحـزان، مثل إنسـان جسـداني (عالمي)؟! ألا تعلم أن الأحـزان (التجـارب الصعبة) مـوضوعة للقديسين؟! ألم تسـمع قول المرنم، الذي يقول: «كثيـرة هي أحزان (بلايا) الصدّيقين (الأبرار)، ومن جمـيعهـا ينجيهم الرب» ؟! (مـز ٣٤:١٩). وإن كنا نحن أبراراً بالأحزان نُختبر، وإن كنا أشراراً بالأحزان نُؤَدّب» (فليسأل الإنسان

نفســه عن سبب التجربة، فـإن كانت ترجع للخطية يتــوب عنها، وإن كانت إمتحانا للإيمان يفرح بها).

ولهــذا يقول مــار إسحــق: «عندما تأتينا الـتجـربة، يكون لنا شــعوران: شــعور بالفــرح، لإننا نســير في الطريق الضّــيق (مع المسيح) أو شعــور بالحـزن، لئلا تـكون التجـربة بسبب غـلاظة القلب فينا».

ويقــول أحــد القــديسين: «لا تتـضــايق مــن الذين يصنعــون إكليلك». ويقول القديس زوسيــما: «يجب علي الإنسان (المظلوم) الشكر لا التحـقيق، ويعـتقد في شـاتميه ـ إن كان ذا إنفـعال ـ كأطباء يداوون جراح نفسه. وإن كان عديم الانفعال (هادئ الطبع) أنهم محسنون، يُسببُّون له ملكوت السماوات».

فـافرح بالإسـاءات (الظلم)، واشكر المسيئين إليك (ولوســراً) وأحسّن اليهم (فالإحســان يقطع اللسان ويجلب الهدوء والسلام). وانظر لسير القديسين والشهداء، وجهادهم المستميت، بفرح وصبر وشكر، وقل لنفسك: «إنني لمألقٌ بعد للوحوش، ولم يتم صلبي،

ولم يلقوني في الزيت المغلي . . . الخ، وأنا أحزن الآن، من أجل كلمة فارغة (في الهواء)؟! أو من أجل ضياع حفنة مال قليلة، أو لمنصب زائل؟! . . . الخ

ويقول الوحي المقدس: «لا تفرح بسقوط عدوك، ولا يتبهج قلبك إذا عثر» (أم ٢٤:١٧). بل اصفح عنه من القلب وأحبه، وصل من أجله، ليهديه الله، ويسنده في ضعفه. والتمس له العُذر، في أفعاله، وتصرفاته الحمقاء، ومضايقاته لك، كبشر قابل للخطأ (وليس كاملاً)، لاسيما إذا ما كان المخطئ في حقك جاهلاً، أو مهملاً في وسائط النعمة، أو بعيداً عن حظيرة المسيح. والخاطئ مريض يحتاج علاجاً لا عقاباً.

٢١ـ الفرح النابع من الصبر وطول الأناة:

طول البال، مصدر هام للفرح والسلام (القلبي) ويقتنيه المؤمن من عمل الروح القدس في نفسه (غل ٥ : ٢) مع بقية ثمار الروح، التي ينالها بوفرة، بوسائط النعمة. «والصبر» أول مراتب الإيمان، الذي يجعل النفس تصبر طويلاً، الي أن يتدخل الله، في وقت

ما، ليضع حلاً للمشكلة التي طال إنتظارها، في رجاء كامل بعمل الله وقدرته ومحبته لنا.

أما الإستعجال فهو يقود الي الفشل واليأس، في أحيان كثيرة، بينما «الصبر» دواء مُر، لكنه مفيد للإنسان. ويقول القديس يعقوب الرسول: «نحن نُطوِّب الصابرين، قد سمعتم بصبر أيوب، ورأيتم عاقبة الرب» (يع ٥ : ١١): «وفي التأني السلامة، وفي العجلة الندامة».

وقال القديس برصنوفيوس لشخص حزين بسبب التجارب: «إن الرب يسوع قد صبر حتي الصلب والموت، وأنت لا تفرح بالألم ؟! ألا تعلم أن البار يُمتحن بالأحزان، كما يُمتحن الذهب بالنار؟!» (فاصبر واشكر حتي تعبر التجربة بسلام).

ويقول أيضا: «إن لم يكن الإنسان صبوراً (طويل البال) فلن يستطيع أن يكون مع الناس في هدوء وسلام». وقال أيضا: «إتعب لتقتني الصبر، لأنه مكتوب: «بصبركم تقتنون أنفسكم. والذي يصبر الي المُنتهي فهذا يخلص».

وقدم لنا القديس بولس المثال العملي ـ كسيده العظيم ـ حينما اعلن للمؤمنين في روما انه احتمل الأشرار: «بأناة كثيرة» (رو ٩ : ٢٢)، وأكد أن كل من يتأني سوف ينال «**المواعيد**» [وعود الله] (عب ٦ :١٥).

٢٢ـ الفرح بسلوك طريق المحبة المسيحية (المضحية):

ظهرت محبة الرب يسوع العملية في تعامله بحنان زائد مع الخطاة وقد صفح عنهم، وسندهم ومات من أجلهم. وحتي علي عود الصلب، صفح عن صالبيه (ومثله فعل الشهيد اسطفانوس).

واذا كانت **الأنانية** (محبة الذات) **أكبر عدو للفرح وسلام النفس**، فإن المحبة الحقيقية، هي من مصادر السلام الداخلي للإنسان، لأنها ـ كما حدد صفاتها القديس بولس ـ محبة تتأنّي وتُرفق، ولا تحسد، ولا تُقّبح، ولا تطلب مالنفسها، ولا تحتد (تثور وتغضب)، ولا تظن السوء، ولا تفرح بالإثم، بل تفرح بالحق، وتحتمل كل شئ (كل أذي) وتُصدّق كل شئ،

وترجو كل شئ (صالح للناس) وتصبر علي كل شئ (احتمال أذي الأشرار بفرح). . . الخ» (اكو ١٣ : ٤ ـ ٧).

وتاريخ الكنيسة ملئ بأمثلة كثيرة للمحبة المضحية ، من أجل الله، ومن أجل الإخوة، ومن أجل الكنيسة، ولها تقديرها الخاص لدي الله المحب، فيعطي المؤمن «عربون» محبته في الدنيا، ويكافئه الرب مكافأة عظيمة، في الأبدية السعيدة.

٢٣- الفرح بمشاركة الناس أفراحهم وأحزانهم:

المشاركة الوجدانية لازمة وضرورية للأفراد والمجتمعات، لاسيما وقت الكوارث الطبيعية، وعند فراق الأحباء. وقد شارك الرب يسوع أهله ـ وأحباءه ـ في عرس قانا الجليل، وقدم مساهمة عملية، لإدخال الفرح والسرور لأهل العُرس، بعدها أزال الحرج، عند نفاذ شراب الفرح. «كما بكي يسوع» علي قبر لعازر ـ مع أختيه ـ مُظهراً مدي حبه لهما، ولأن الميت سيعود للأرض، بعدما استراح من أتعابها.

ومن ثم، ينبغي أن نطبقّ المبدأ الكتابي «نفرح مع الفرحين، ونبكي مع الباكين». وأن تكون سعادتنا الحقيقية، هي في إسعاد الآخرين، وتعزياتهم في نكباتهم، بطريقة عملية، تُخفف من وقع الصدمات، وتُشعر الحزين انه ليس وحده، لاسيما حينما يُهرع اليه الإخوة ويواسوه، ويقفوا الي جواره في آلامه، حتي تخف عنه. فنحن في الكنيسة أسرة واحدة. وجسد واحد في المسيح، كما عبّر عنه الرسول بولس بقوله: «تهتم الأعضاء (في الجسد الواحد) اهتماماً واحداً بعضها لبعض. فإذا كان عضو واحد يتألم، فجميع الأعضاء تتألم معه. وإن كان عضو واحد يُكَرم، فجميع الأعضاء تفرح معه» (١ كو ١٢: ٢٥ ـ ٢٦).

وما أجمل المثل القائل: «إن الإفراح إذا وزُعت زادت، والأحزان إذا وزّعت هانت». وقد حضرت عرساً امتلا «بالترانيم» بدلا من أغاني العالم، كما قال الكتاب «امسزور أحد فليرتل» (يع ٥:١٣). فزاده فرحاً علي فرح.

٢٤ـ الفرح بالصمت وضبط اللسان :

لا يندم أحد علي سكوته ـ كما قال القديسان أغاثون وأرسانيوس ـ بينما الكلام الكثير لا يخلو من معصية ومن إثارة للبعض، مما قد يؤدي الي الخصام، وفقدان السلام بين الانسان وغيره. واذا كان يُحـزِن البشر، فهو بالتالي يجرح قلب الرب المحِّب. ويقول القديس مار إفرام السُرياني: «إن أحببّت الصمت، فستسير سفينة حياتك بسلام وهدوء».

ويقول أحد القديسين: «أحبّ السكوت أكثر من الكلام، لأن السكوت يجمع، والكلام (السلبي) يُفرّق». ويطلب داود النبي من الرب أن يساعده علي ضبط شفتيه، لكي ينطق فقط بما يمجّد الله قائلاً: «ضع يارب حارساً لفمي، وباباً حصيناً لشفتيّ. يارب إفتح شفتيّ فيُخبر فمي بتسبيحك» (وهو تدريب جميل لصوم اللسان، وصونه من الخطايا الكثيرة التي تُحزن النفس).

ويقول مار إسحق: «إن الذي يقول الصالحات ـ علي الأخيار والأشرار ـ يملك السلامة في قلبه سريعاً». ويقول القديس أنبا

بيمن: «الكلام من أجل الله جيـد، والسكوت أيضا من أجل الله جيد».

٢٥- الفـرح بحـضـور القـداسـات والإجـتـمـاعـات الروحية :-

كثيـرون يدخلون المستشفي الـروحي (الكنيسة) ويجدون فـيها الشفاء للجسد المهموم، ويجدون العزاء للنفس الحزينة والبائسة (أم ١٧ : ٢٢) والغذاء الروحي، للقلب الجائع الي البّر والصفاء والهناء والهدوء النفسي، فيـخرجون فرحين متهللين، لاسيـما بعد توبتهم وتعزيـة الرب لقلوبهم (المغمـومة)، بالتـرانيم والالحان الروحـية والتسـابيح والصلوات، والتأمـلات الجميلة، لكلـمة الله المحُيـية، والمعزية للنفس في الدنيا.

وعلي ذلك فقد أعلن النبي داود أنه يفرح بكل القائلين له «الي بيت الرب نذهب »(مز ٤٠ : ١٦) وقال أيضا: «الصديقون يفرحون ــ يبتهجون أمام الله ــ ويطفرون (يقفزون) فرحاً» (مز ٦٨ : ٣).

ويسجل سفر الأعمال انه لما أرسل الرسل رسالة (تضم قرارات

مجمع أورشليم سنه ٥٣) الي كنيسة إنطاكية، كان رد الفعل هكذا «لما قرأوها (علي شعب الكنيسة) فرحوا لسبب التعزية (لكلمات النعمة)... » (أع ١٥ : ٣١).

وكذلك تفرح الكنيسة بندوات الخُدَّام الأُمناء، المملوئين من الروح القدس، ويستفيد الشعب من كلمات الحياة التي يرسلها الروح القدوس علي فمهم وقد كتب الرسول بولس الي كنيسة فيلبي قائلاً: «أرسلت إليكم أبفرودوتس أخي، والعامل معي، والمتجنِّد معي (في الخدمة) حتي إذا رأيتموه (وسمعتم كلامه) تفرحون أيضا» (في ٢ : ٢٥, ٢٨).

وكم تسعد النفس ــ في بيت الرب ــ مع كل أفراد الأسرة، لاسيما في الأعياد والمناسبات والنهضات الروحية (في الأصوام وأعياد القديسين) المنعشة للنفس، كوعد الرب الصادق: «تفرحون أمام الرب إلهكم (في الكنيسة) أنتم وبنوكم وبناتكم وعبيدكم وإماءكم (الخدم والشغالات المسيحيات)... الخ» (تث ١٢ : ١٢).

ونأمل أن تواظب علي الإجتماعات الروحية الدورية

والأسبوعية، من بدايتـها (بالاشتراك في التـرانيم، والصلاة، وسـمـاع الكلمـة). ونتـمني أن تقـام القـداسات شـكراً لله علي النجـاحات وغـيـرها من المناسـبات الـسعـيـدة، بدلاً من إقامـة الاحتـفالات في أماكن مـعثرة وبتكاليف كـبيرة، يمكن توفـيرها وتقديمها للمساكين، فتفرح قلوبهم وتسد احتياجاتهم.

وعلينا أن ندفع بأبنائنا الصغار الي مدارس التـربيه الكنسية منذ الصغـر، وحتي الشبـاب، (وفي نوادي الكنيسـة في الأجازات)، لنضـمن نجاحـهم الروحي، والعلمي والإجتـماعي أيضـاً، ومن يخالف ذلك يتحمّل أوخم العواقب، كـما يقول سليمان الحكيم: «من يلد جـاهلاً يحـزنه، ولا يفـرح أبو الأحـمق» (أم ١٧ : ٢١) ويقول أيضـا: «أبو الصديق (البار) يبتـهج ابتهاجاً (عظيـماً به)، ومن ولد حكيماً (مملوءاً نعمة) يُسَّر به» (أم ٢٣ : ٢٤).

٢٦- الفرح بخدمة الرب:

إذا كانت الخدمة الروحية، علي كافة مستوياتها ــ من المكرسين وغيـر المتفرغين للخـدمة أيضا ــ تـتطلب تعباً وسـهراً، وصلوات

كثيرة، وتحضير للدروس والوعظ، والإفتقاد المستمر، والسفر الطويل أحياناً، في جو غير مناسب، ومع حروب الشياطين، بالاضافة إلي متاعب الأشرار وقساة القلب، والمحاورات المرهقة مع المعاندين، ومع المصاريف المالية الشخصية... الخ، إلا أن كل أتعابها لذيذة جدا، لأنها أعظم عمل في الدنيا، ويفرح الخادم الأمين بكل النفوس التي تُسِلّم حياتها للرب (تكسبها السماء)، وتعرف طريقها للأبدية السعيدة.

ويسجل البشير لوقا ـ في إنجيله ـ كيف فرح الخدام الاوائل «السبعون»، بنجاح الخدمة الروحية التي أرسلهم الرب يسوع اليها في المدن والقري، (وكيف تحرر الشعب الجاهل، من قيود الخطية، ومن سطوة الشياطين) ويقول الوحي: «فرجع (التلاميذ) السبعون بفرح قائلين: «يارب حتي الشياطين تخضع لنا بإسمك». فقال لهم (يسوع): «رأيتُ الشيطان ساقطاً مثل البرق من السماء» (بتخلص الأشرار من عبوديته عن طريق الكرازة بخلاص المسيح، والتوبة عن شرورهم السابقة).

ووعـد الرب الخدام ـــ في كل زمـان ومكان ـــ بمزيد من القـوة والحجة والمسـاندة الروحية في الخدمـة، والرعاية في الأخطار، ثم المكافأة العُظمي، وقال: «وأنا أعطيكـم سلـطاناً أن تدوسوا الحيات والعقارب، وكل قوة العدو، ولا يضركم شئ (من السحر، او من الأعـداء الخفـيين أو الظاهـــرين)، ولكن لا تفـرحـوا بهـذا أن الأرواح (الشيـاطين) تخـضع لكـم، بل إفـرحـوا بالحَـري بأن أسماءكم كُتبت في السموات» (لو ١٠:١٧ ــ ٢٠).

وهي دعوة عامة، لكلِ من لديه فراغ طـويل وقاتل (يؤلمه نفسياً ويُحزِن قلبـه ويُقيم الحـرب عليه) ولمن لديه أجـازات (صيفـية)، وكذلك أصحاب المعاشات، أن يشـترك هؤلاء في افتقاد النفوس، في القري والمدن والأحياء الشعبـية، والعمل علي جذبهم للكنيسة وانتشالهم من نار جهنم.

وحتـماً سيفـرح الخادم فرحاً مـضاعفاً، في الأرض والسـماء، وسينال أجراً عـظيماً جداً (حيث أكـون أنا هناك يكون خادمي)، بدلاً من إضاعـة الوقت الطويل سُدي، في ملل ومـرض وهموم،

ومـشاكـل طوال اليوم، ويمـوت سريعـاً، وبلا هدف، ولا أجـر صالح.

٢٧- الفرح بالعمل وليس بالكسل:

يذكر القديسـيون أن من لا يعمل تحاربه عدة شـياطين، ويذكر الناس إن «مخ الكسلان مـعمل للشيطان». وهناك مجـموعات من الخريجين ـ علي كـافة مستـوياتهم العلمية ـ يرغبـون العمل وفق مـؤهلاتهم، رغم عـدم توفـر الوظائف، فـيظلون فـي بطالة مملة، وتعتـريهم الكآبة والحُزن، والمتاعب النفـسية ، وتعـاني أسراتهم معـهم، بينما نري ونسمع عن أصـحاب مؤهلات علّيـا، قد بدأوا يتعلمّون حـرفاً يدوية، وأقاموا مـشاريع زراعية وصناعـية وتجارية، بهمة ونشاط، وحققوا النجاح المنشود.

وعلي الكنيـسة في كل منطقة ـ وكل حـي ـ أن تُقّوي الدافع لدي الشباب لتعلّم حرفة ، أو أي عمل شريف، دون انتظار قطار الميري، الذي توقف منذ سنوات عديدة

وحبذا لو شارك أعضاء الكنائس ــ في كل إيبارشية ــ بإقامة مشروعات مشتركه لإعضائها، وحتماً سينجح كل إنسان أمين للرب وللعمل وللوطن، ولاسيما إذا ما عمل كل شاب وشابة بحب حقيقي للعمل، وسوف ينال كل واحد السرور والفرح والسعادة، من لذة العمل، وترك الكسل وقد قام رهبان مصر بمشروعات عظيمة في أديرتهم كمثال عملي للعمل والعبادة الجادة.

+ + +

خاتمة هامة :

من حقائق الدنيـا، ، أن عمر الإنسان مـحدوداً جداً، وتنتظره إما : أبدية سـعيدة لانهائيـة، وراحة بال في العالم الحـاضر، لو استـعد لها بحكمـة من الآن، وإما ينتظره شـقاء، في الدارين،لو تهاون بخلاص نفسه، وانصرف عن هذا الهدف المقدس، الي اللهو والعبث (كباقي الأشرار الكثيرين)!!.

ومن ثم، لا ينبغي ان ينشعل المسيحي «العاقل» بأي فرح عالمي زائل، ولا يضيع وقته المحدود، في تجميع الأموال وتكديسها، لأن المسـتقبـل بيد الله، بل يحـاول أن يُحوّل مما يكسب من مـال الي عُملة صالحة للسماء (في صورة أعمال خيرية) يجدها هناك.

ومن الأفـضل أن يعطي الأولـوية للرب علي مـحبـة العـالم وأشغاله، وأن يخصص وقتاً كافياً لعـبادة الله وتسبيحه ـ وخدمته ـ حسب موهبته وقدراته وأن يحب الله أكـثر من عطاياه ، فيتمتع بالفـرح الداخلي، بسكناه في قلبه. ولا يسـتسلم للأحـزان، التي تشل إرادته وقـد تودي بحيـاته، ولا ينشـغل كثيراً بالدنيـا وكل متاعبها اليومية والعادية، بل يسلم نفسه في يد الله.

ولنستـمع الي نصيحـة الرسول المختـبر : «فأقـول هذا ـ أيها الإخوة ـ إن الوقت منذ الآن مُقـصرّ، كي يكون الذي لهم نساء، كأن ليس لهم (عدم الإنشغال التـام بالشهوات)، والذين يفرحون (بمتاع الدنيا) كأنهم لا يفرحون (بها) والذين يشترون (الكماليات) كأنهم لا يملكون (لا يبـالون بها لأنهم سيتـركونها حـتماً)، لأن هيئة هـذا العالم تزول، فأريد (من تنفيـذ هذه الوصايا) أن تكونوا بلاهم» (اكو ٧ : ١٩ ـ ٢١).

وليكن هدفك ـ يا عـزيزي ـ هو محبـة الله، من كل القلب ومصادقته وملازمته، والوفـاء والاخلاص والأمانة له، فهو نصيبك الوحيد، وكنزك الدائم، وفرحك الحقيقي. والذي سيرافقك بعدما يتـركك النـاس، وأنت في طريقـك الي الأبدية (مـز ٢٣ : ١) وستعيش معه في فرح دائم الي الأبد.

وسـوف يعطيك الرب «عـربون» السعـادة الأبدية، في الدنيـا بعمل روحه القدوس فيك، ثم تتـمتع بالنعيم الأبدي، في العالم الآتي كـوعده الصـادق: «لأني ها أنذا خـالق سـموات جـديدة، وأرضاً جديدة (ملكوت السـموات) لا تخطر علي بال (أحد أبداً).

افرحوا وابتـهجوا ــ الي الأبد ــ في ماأنا خـالق (لكم في السماء) لأني ها أندا خـالق أورشلـيم (مـدينة الله في السـمـاء) بهـجـة (للناظرين) وشعباً فرحاً (هناك) فـأبتهج بأورشليم، وأفرح بشعبي ولا يُسمع بعد فـيها صوت البكاء (مثل الدنيـا) ولا صوت صراخ (من آلام العالم الفاني) .... الخ » (أش ٥ :١٧-١٩) .

وهو نفس الكلام الـذي أكده الـرب ــ في وصـفـه للملكوت السعيد ــ كما شاهده يوحنا البشير، وسجله في سفر الرؤيا (راجع وتأمل رؤ: ٢١)

وأخيراً يقول لنا الروح القدس، علي لسان القديس بولس: «أيها الإخوة: افرحوا، تعزّوا، اهتموا اهتماماً واحداً، عيـشوا بالسلام. وإله المحبـة والسـلام سيكون معكم» (٢ كو١٣ :١٢) آمين.

تم بحمد الله

+ + +

الفهرســت

الصفحه

رقم الإيداع بدار الكتب ١٩٩٨/٧٠٤١

I.S.B.N. 977 - 12 - 0328 - 2 الترقيم الدولى

طبع بشركة تريكرومى للطباعة
ت ٥٩٠٢٠٤٨ – فاكس ٥٨٩٦٦٥٥



الموسوعة القبطية الشاملة

١- كيف تتخلص من الغضب وتعب الأعصاب.
٢- الملاك الحارس للإنسان والتوابع من الجان.
٣- هل في العالم فرح وسلام دائم ؟؟
٤- زكريات خاصة ومعجزات لقداسة البابا كيرلس.
٥- عذاري حكيمات (١).
٦- سيرة وتعليم ال...
٧- العقائد المسي...
الخلاص- الكف...
٨- سيرة الشه...
اوجينى.
٩- سيرة السائح ...
المدن الخمس ...
١٠- مخطوط اباهو...
١١- القس مقار و...
١٢- الخدمة الروحية ...
الخدام).

هذا ...

يناقش موضوع الألم فى العالم، ويجيب على تساؤل البعض «هل يمكن أن يعيش المسيحى وسط آلام هذا العالم بفرح وسلام حقيقى ؟!».

كيف يوضح الأسس التى تقوم عليها السعادة الدائمة، وذلك من خلال ممارسة تدريبات روحية مستمدة من أقوال الآباء القديسين ومن شخصيات عاشت فى سلام وفرح قلبى.

مكتبة المحبة
٣٠ ش شبرا ت/ فاكس: ٥٧٥٩٢٤٤ - ٧٧٧٤٤٨